TRAINING MODULES FOR PANCHAYATH MEMBERS

ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು



INSTITUTE FOR SOCIAL AND ECONOMIC CHANGE, BANGALORE

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

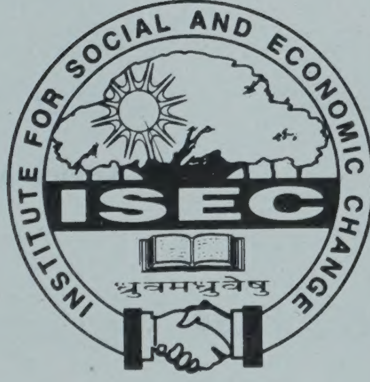
Project Sponsored by

POPULATION FOUNDATION OF INDIA, NEW DELHI

ಪಾಪುಲೇಶನ್ ಪೌಂಡೇಶನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ, ನವದೆಹಲಿ

TRAINING MODULES FOR PANCHAYATH MEMBERS

ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು



INSTITUTE FOR SOCIAL AND ECONOMIC CHANGE, BANGALORE
ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

Project Sponsored by
POPULATION FOUNDATION OF INDIA, NEW DELHI
ಪಾಪುಲೇಶನ್ ಪೌಂಡೇಶನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ, ನವದೆಹಲಿ

ಈ ತರಬೇತಿ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆ ಬೆಂಗಳೂರು ಇವರು ತೆಗೆದು ಕೊಂಡಿರುವ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಪ್ರಾಯೋಜನೆಯ ಬಾಗವಾಗಿ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಾಯೋಜನೆಯನ್ನು ಪಾಪುಲೇಶನ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ, ನವದೆಹಲಿ ಇವರು ಪ್ರಾಯೋಜಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾಯೋಜನೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕರು :
ಪ್ರೊ|| ಪಿ. ಹನುಮಂತರಾಯಪ್ಪ
ಡಾ|| ಟಿ. ವಿ. ಶೇಖರ್
ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ
ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಆಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆ
ಬೆಂಗಳೂರು.

ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಹಾಗೂ ತಯಾರಿಕೆ :
ಡಾ|| ಟಿ. ವಿ. ಶೇಖರ್

ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯ ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಸಹಾಯಕರು :
ಡಾ|| ಎಂ. ರಾಮಕೃಷ್ಣ ರೆಡ್ಡಿ
ಸಿ. ಬಸವರಾಜು
ಪಿ. ಪ್ರಭುಸ್ವಾಮಿ

ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯ ಅನುವಾದ :
ಎನ್. ಎಂ. ನಾರಾಯಣ ಮೂರ್ತಿ

ಮುಖಪುಟ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸ :
ರಮೇಶ್ ಹೆಗಡೆ (ಸೂರಜ್ ಆಡ್ವರ್‌ಟೈಸರ್ಸ್)

ಪಂಚಾಯತ್ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು :
ಮೈರಾಡಾ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಮ

ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿಯ ಮುದ್ರಣ :
ಸೂರಜ್ ಆಫ್‌ಸೆಟ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 069.
ಫೋನ್ : 6636166, 6646417
ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ : 6646417

This module has been prepared as part of the training and evaluation project undertaken by ISEC, Sponsored by Population Foundation of India.

Project Directors
Professor P. Hanumantha Rayappa
Dr. T. V. Sekher
Population Research Centre,
Institute for Social and Economic Change,
Bangalore

Modules Prepared and Compiled by :
Dr. T. V. Sekher

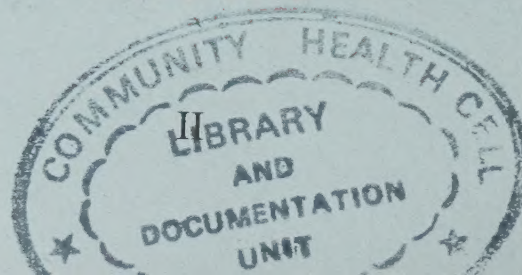
Advice and Assistance in Module Compilation by :
Dr. M. Ramakrishna Reddy
C. Basavaraju
P. Prabhuswamy

Modules Translated by :
N. M. Narayana Moorthy

Cover Design and Layout :
Ramesh Hegde (Suraj Advertisers)

Training of Panchayath Members by :
MYRADA, Bangalore and GRAMA

Printed by :
Suraj Offset Printers,
Bangalore - 560 069
Ph : 6636166, 6646417
Fax : 6646417



ಪರಿವಿಡಿ

ಮೊದಲ ಮಾತು

ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನಾಂಗದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುವುದು, ಅದರಲ್ಲೂ ಚುನಾಯಿತ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಆದ್ಯತೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಪಂಚಾಯತ್ ರಾಜ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಗ್ರಾಮೀಣ ಯೋಜನೆಗಳ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ಅನುಷ್ಠಾನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಬಹು ಮಂದಿ ಈ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಮೊದಲಬಾರಿ ಪಡೆದಿರುವುದರಿಂದ ಚುನಾಯಿತ ಸದಸ್ಯರ ತರಬೇತಿಯು ಸದಸ್ಯರು ತಮಗೆ ವಹಿಸಿದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹಾಗೂ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು 1993ರಲ್ಲಿ ಡಾ॥ ಎಂ.ಎಸ್. ಸ್ವಾಮಿನಾಥನ್‌ರವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಜ್ಞರ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿತು. ಈ ಸಮಿತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಸರ್ಕಾರದ ಚುನಾಯಿತ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಪೂರೈಸಲಾಗದ ಕನಿಷ್ಠ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಆದ್ಯತೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಕಾಲಪರಿಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ಸಾಮಾಜಿಕ - ಜನಜೀವನ ಒತ್ತಳೆ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ, ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ, ಜನಾರೋಗ್ಯ, ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಲಿಂಗಬೇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳು ಮತ್ತು ಜನಸಂಖ್ಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮುಂತಾದ ಮೂಲಭೂತ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಸಂಯೋಜಿತ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಚುನಾಯಿತ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವರುಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಪಂಚಾಯಿತಿ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಯಾದ 'ಮೈರಾಡಾ' (MYRADA)ದ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡಿದೆ. ಈ ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವಾಗ ಸಾಕ್ಷ ಚಿತ್ರ ಹಾಗೂ ಕಿರುಚಿತ್ರಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಯೋಜನೆಯ ಪ್ರಯೋಜಕರಾದ ಪಾಪುಲೇಶನ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ, ನವದೆಹಲಿ ಹಾಗೂ ಅದರ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಡಾ॥ ಕೆ. ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್ ರವರು ಈ ಪ್ರಯೋಜನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತೋರಿದ ಕಾಳಜಿ ಹಾಗೂ ಆಸಕ್ತಿಗೆ ನಾನು ಚಿರಋಣಿ.

ಪಂಚಾಯಿತಿ ಸದಸ್ಯರ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಪ್ರಾಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದು, ಪ್ರಾಯೋಜನೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕರುಗಳಾದ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಪಿ. ಹನುಮಂತರಾಯಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಡಾ॥ ಟಿ.ವಿ. ಶೇಖರ್‌ರವರು ತರಬೇತಿ ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸಂಗ್ರಹಣಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಹಿಸಿದ ಪರಿಶ್ರಮ ಶ್ಲಾಘನೀಯ.

ಈ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು ಪಂಚಾಯಿತಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಡಾ॥ ಪಿ. ವಿ. ಶೆಣೈ
ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.

15ನೇ ನವೆಂಬರ್ '97

ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು

ಪಂಚಾಯತ್ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಎದುರಾದಾಗ, ಅವಶ್ಯಕ ಆರೋಗ್ಯ ಜಾಗ್ರತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಕೈಪಿಡಿಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರೇ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಸರ್ಕಾರಿ ಇಲಾಖೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸ್ವಯಂ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಯಿತು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಭಾರತ್ ಜ್ಞಾನ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಮಿತಿ, ನವದೆಹಲಿ; ಎಂ. ಎಸ್. ಸ್ವಾಮಿನಾಥನ್ ರೀಸರ್ಚ್ ಫೌಂಡೇಶನ್, ಚನ್ನೈ; ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ, ಅದರಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ; ರಾಜ್ಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಕೇಂದ್ರ, ಮೈಸೂರು; ಪಾಪುಲೇಶನ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ(ಪಿ.ಎಫ್.ಐ), ನವದೆಹಲಿ; ಮೈರಾಡಾ; ಯೂನಿಸೆಫ್; ತ್ರೆಡ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ನಾವು ಚಿರಋಣಿ.

ಈ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆಯು 'ಮೈರಾಡಾ', ಬೆಂಗಳೂರು ಇವರ ಜೊತೆಗೂಡಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಪಂಚಾಯತ್ ಸದಸ್ಯರ ತರಬೇತಿ ಪ್ರಾಯೋಜನೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಾಯೋಜನೆಯನ್ನು ಪಾಪುಲೇಶನ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ, ನವದೆಹಲಿ ಇವರ ಕೋರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಧನದ ಸಹಾಯದ ಫಲವಾಗಿ ಸಂಸ್ಥೆ ಕೈಗೆತ್ತಿ ಕೊಂಡಿದೆ. ಪಾಪುಲೇಶನ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಡಾ|| ಕೆ. ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್‌ರವರು ಈ ಪ್ರಾಯೋಜನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತೋರಿದ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ, ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹಾಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಸುನೀಲ್ ಮಿಶ್ರ (ಪಿ.ಎಫ್.ಐ.)ರವರು ಈ ಪ್ರಾಯೋಜನೆಗೆ ನೀಡಿದ ವಿಶೇಷ ಸಲಹೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಗೆ ವಂದನೆಗಳು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಡಾ|| ಪಿ.ವಿ. ಶೆಣೈರವರ ನಿರಂತರ ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕ ಸಲಹೆಗಳಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಸಂಸ್ಥೆಯ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರಾರ್‌ರವರಾದ ಡಾ|| ಎಸ್. ಎನ್. ಸಂಗೀತ ಹಾಗೂ ಅವರ ಆಡಳಿತ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ನೀಡಿದ ಸಹಾಯಗಳಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯದ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಚಳಕೆರೆ ತಾಲೋಕಿನ ''ಗ್ರಾಮ'' ಸಂಸ್ಥೆ ಇವರೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವ ''ಮೈರಾಡಾ'' ಸಂಸ್ಥೆಗೂ ಹಾಗೂ ಅದರಲ್ಲೂ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಂಯೋಜಕರಾದ ಕುಮಾರಿ ಯಾಸ್ಮಿನ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ಹಾಗೂ ಕುಮಾರಿ ವಿದ್ಯಾ ರಾಮಚಂದ್ರನ್‌ರವರಿಗೂ ಅಬಿನಂದನೆಗಳು. ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ ಐದು ದಿನಗಳ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ತಮ್ಮ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾದ ಡಾ|| ಹೇಮರೆಡ್ಡಿ, ಡಾ|| ಜಿ.ವಿ. ನಾಗರಾಜ್, ಪ್ರೊ|| ಅಬ್ದುಲ್ ಅಜೀಜ್, ಶ್ರೀ ವೈ.ಎನ್. ಯಲ್ಲಪ್ಪ ರೆಡ್ಡಿ, ಪ್ರೊ|| ಬಿ.ಎಸ್. ಭಾರ್ಗವ, ಡಾ|| ಪಿ.ಎಚ್. ರೆಡ್ಡಿ, ಡಾ|| ಜಲಜಾ ಸುಂದರಂ, ಡಾ|| ಜಯಚಂದ್ರರಾವ್, ಶ್ರೀ ಎಚ್.ಎಲ್. ಮೋಹನ್, ಶ್ರೀ ಇ. ಬಸವರಾಜು ಮತ್ತು ಮಾಯಾ ಮಸ್ಕರೆನ್‌ಸಸ್ ರವರುಗಳಿಗೆ, ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿಗೆ ಬೇಕಿದ್ದ ಅವಶ್ಯಕ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ ಡಾ|| ಎಂ. ರಾಮಕೃಷ್ಣ ರೆಡ್ಡಿಯವರು, ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದ ಮಾಡಿದ ಶ್ರೀ ಎನ್. ಎಂ. ನಾರಾಯಣ ಮೂರ್ತಿಯವರಿಗೂ, ಈ ತರಬೇತಿ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳ ಸಂಗ್ರಹಣ ಹಾಗೂ ತಯಾರಿಕೆ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಸಹಕರಿಸಿದ ಶ್ರೀ. ಸಿ. ಬಸವರಾಜು. ಹಾಗೂ ಶ್ರೀ ಪಿ. ಪ್ರಬುಸ್ವಾಮಿಯವರು, ತರಬೇತಿ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳ ಅಂದವಾದ ಮುದ್ರಣ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಂಡ ಸೂರಜ್ ಆಪ್‌ಸೆಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು ಇವರಿಗೂ ದನ್ಯವಾದಗಳು. ಈ ತರಬೇತಿ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕರಿಸಿದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಾವು ಚಿರಋಣಿ.

ಪ್ರೊ|| ಪಿ. ಹನುಮಂತರಾಯಪ್ಪ
ಡಾ|| ಟಿ. ವಿ. ಶೇಖರ್
ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ
ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ತರಬೇತಿಯ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ - 1

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ

ಈ ತರಬೇತಿಯ ಸೂಚಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ನಿಮ್ಮ ಸಮೂದಾಯದ ಮುಂದಾಳಾದ ನೀವು ಜನರ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆಶೋತ್ತರಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿದಿರುತ್ತೀರಿ. ಜನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಮುಖಂಡರಾದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಒಂದು ತರಬೇತಿಯ ಸೂಚಿಯು ನಿಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ, ಈಗಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯದ ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಇದರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮತ್ತು ಸೇವೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ನೀಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂಚಿಯು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿನ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದ ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಜನರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಂಚಾಯತಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸುಧಾರಣೆ, ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸೇವೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಒದಗುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ದೃಢಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ರೋಗ ಬಂದಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವುದೇ ಜಾಣತನ



ಕ್ರಿ.ಶ. 2000 ಇಸವಿಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ "ಸರ್ವರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ"ಎಂಬ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಘೋಷಣೆಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ನೀತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಸೌಲಭ್ಯ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಣೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

1. **ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ**

a) ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ.

b) ದಾದಿಯರು (ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯರು) ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸುರಕ್ಷಿತ ಹೆರಿಗೆ ನಡೆಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊತ್ತಿರುವವರು.

c) ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ (ಸಾವಿರ ಜನ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಒಬ್ಬರಂತೆ)ಇವರು ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ, ರಕ್ಷಿತ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು ನೀಡುವಿಕೆ, ಬದಲಿ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ, ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ, ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಶಾಲಾ ಪೂರ್ವ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡುವುದು. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ವಯೋಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರು (ಅಂದರೆ 15 ರಿಂದ 45ವಯೋಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರು) ಹಾಗೂ 6 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು (ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಕ್ಕಳು), ಪಡೆಯಬಹುದು.

2. **ಉಪಕೇಂದ್ರದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ (5000 ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಒಂದು ಉಪಕೇಂದ್ರ) ಸಿಬ್ಬಂದಿ:-**

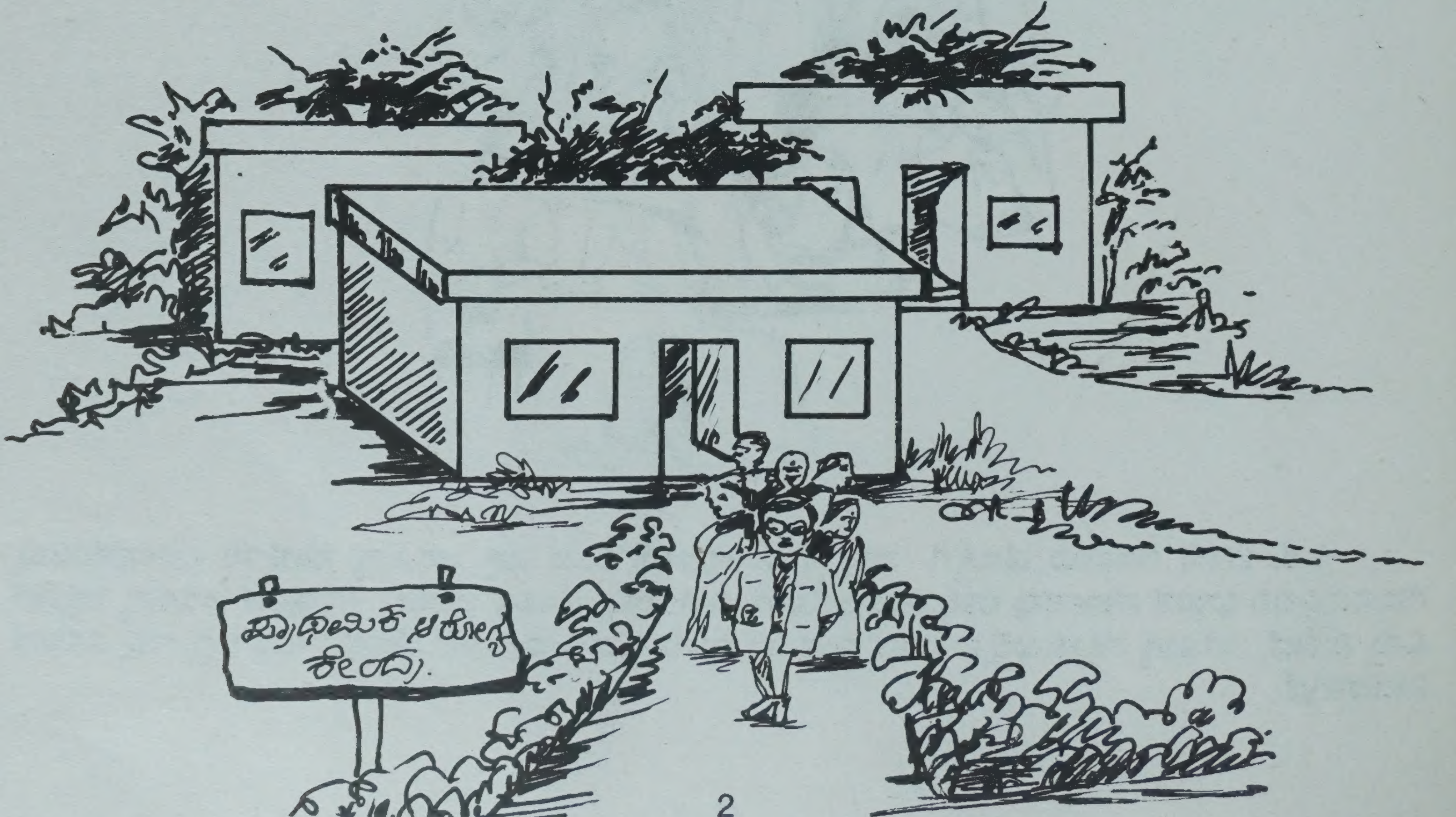
ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿ, ಒಬ್ಬ ಪುರುಷ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕ, ಇವರುಗಳು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ, ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಹಾಗೂ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

3. **ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ(30,000 ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ).**

ಸಿಬ್ಬಂಧಿ:-	ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು	-ಒಬ್ಬರು
	ಕ್ಷೇತ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರು	-ಒಬ್ಬರು
	ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿ (ಮಹಿಳೆ)	-ಒಬ್ಬರು
	ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕ(ಪುರುಷ)	-ಒಬ್ಬರು
	ಇವರ ಜೊತೆ ನೆರವಾಗುವ ಸಿಬ್ಬಂದಿ	-(ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಔಷಧ ವಿತರಕರು)

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಮೂಲಕ ಒದಗಿಸುವ ಸೇವೆಗಳು:-

- ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ
- ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ
- ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವ, ಇತರರಿಗೆ ಹರಡುವ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹಾಗೂ ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣ.
- ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸುವುದು.



- ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ
- ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು (ಆಯಾ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಂಬಂದಿಸಿದಂತೆ)
- ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರು, ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯರು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ತರಬೇತಿ.
- ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು

4. ಸಮೂದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ:- (1ಲಕ್ಷ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಒಂದರಂತೆ)

ಸಮೂದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪರಿಣಿತರು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಜ್ಞರು, ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರು, ಮಕ್ಕಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರು ಇದ್ದು ಇಲ್ಲಿ "ಕ್ಷ" ಕಿರಣ ಹಾಗೂ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

5. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು

ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗ ಮಟ್ಟದ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ತಜ್ಞವೈದ್ಯರುಗಳಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸೇರಿದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದರೆ:-

- ಅವರ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯರನ್ನು ತರಬೇತಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ತರಬೇತಿ ಆಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹವರಿಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಇವರುಗಳು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆಯೂ ಹಾಗೂ ಇವರುಗಳ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿಯು ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ದಿನದಂದು ಬೇಟಿ ನೀಡುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಇರುವಂತೆಯೂ, ಔಷದಿ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಸಲಕರಣೆಗಳು, ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವಂತೆ ಖಾತರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯ ಮಟ್ಟ ಈಗ ಹೇಗಿದೆ ಎಂದು ನೋಡಿ ಸಂಬಂದ ಪಟ್ಟ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಜನಸಮೂದಾಯದ ಕುಂದು ಕೊರತೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.



ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಅನೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಗೊಳಿಸಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ/ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಅಂದರೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, ಪರಿಸರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ, ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ, ಜನಸಂಖ್ಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಗಳು ಸೇರಿವೆ.

ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಇಂತಿದೆ

(ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೂ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಧನಸಹಾಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದೆ).

1. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಲೇರಿಯಾ ನಿರ್ಮೂಲನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
2. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
3. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ಷಯರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
4. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕುಷ್ಟರೋಗ ನಿರ್ಮೂಲನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
5. ಅತಿಸಾರಬೇದಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
6. ಗುಹ್ಯರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
7. ಕುರುಡುತನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
8. ಆಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
9. ವಿಸ್ತರಿತ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಲಸಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
10. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
11. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಹಾಗೂ ನೈರ್ಮಲೀಕರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
12. ನಾರುಹುಳ ನಿರ್ಮೂಲನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
13. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
14. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ 'ಏಡ್ಸ್' ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯವಾದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ

1. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಲೇರಿಯಾ ನಿರ್ಮೂಲನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 21 ಲಕ್ಷ ಜನರು ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ

ಮಲೇರಿಯಾ ಬರಲು ಕಾರಣಗಳೇನು?

- ಮಲೇರಿಯಾ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಾಣು, ಅಂದರೆ ಪ್ಲಾಸ್‌ಮೋಡಿಯಮ್ ಅಂತ ಇದನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಹೆಣ್ಣು ಅನಾಪಲೀಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸೊಳ್ಳೆ ನಿಂತ ಹಾಗೂ ಕೊಳಚೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು ?

ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ

- ಅತಿಯಾದ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ನಡುಕ ಉಂಟಾಗುವುದು ಅಂದರೆ ಅತೀ ಚಳಿ. ಇದು ಪ್ರತಿದಿನ ಇಲ್ಲವೇ ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರುವ ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಮೈ ಬೆವರುವುದು.
- ತಲೆನೋವು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಹಾಗೂ ಇದರ ಜೊತೆ ಜ್ವರ ಇರುತ್ತೆ.

ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಅಥವಾ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸುವುದು ?

ಇದಕ್ಕೆ ಖಾತ್ರಿಯಾದ ತಪಾಸಣೆ ಅಂದರೆ, ಜ್ವರ ಪೀಡಿತರ ರಕ್ತ ಲೇಪನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಾವಲಂಬಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು.

ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ಹೇಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು

ಮಲೇರಿಯಾ ಬಾರದಂತೆ ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

- ಮಲಗುವಾಗ ಸೊಳ್ಳೆಪರದೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಸೊಳ್ಳೆ ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ, ಎಣ್ಣೆ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ಮೈಗೆ ಬಳಿಯುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಓಡಿಹೋಗುವಂತೆ ಸೊಳ್ಳೆ ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಉರಿಸುವುದರಿಂದ.
- ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ನಿಂತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದರಿಂದ, ಹಳ್ಳಕೊಳ್ಳಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ನೀರನ್ನು ಖಾಲಿಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಒಣಗಿಹೋಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಖಾಲಿಮಾಡಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ನಿಂತ ನೀರಿನ ಹಳ್ಳಗಳಿಗೆ ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ, ಡಿಸೇಲ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸಬೇಕು.

ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು ?

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಉಚಿತವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿರುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ಜ್ವರ ನಿಂತರೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಜ್ವರ ಇರುವವರಿಗೆ "ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್" ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಜ್ವರವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲಾಗುವುದು.
- ರೋಗಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು.

ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕಾರ್ಯವೆಂದರೆ

- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇದ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಲೇಪನಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಎಂದು ಖಚಿತ ಪಡಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡುವುದು.
- ತಮ್ಮ ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ. ಸಿಂಪರಣಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಜರುಗುವಂತೆ ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಜನಸಮೂದಾಯಕ್ಕೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಹರಡುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಅದು ಹರಡದಂತೆ ನೋಡುವುದು.
- ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ನೀಡುವ ಔಷಧಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

2. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ಷಯರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಕ್ಷಯರೋಗವು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬರು ಕ್ಷಯರೋಗದಿಂದ ಸಾವನ್ನು ಅಪ್ಪುತ್ತಾರೆ

ಕ್ಷಯರೋಗ ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ?

ಕ್ಷಯರೋಗವು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸದೇ ಇರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ರೋಗಿಯು ಹೊರಬಿಡುವ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಸೀನಿನಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕ್ಷಯರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ರಕ್ಷಿತ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡಿ ರಕ್ಷಿಸಬಹುದೆ?

ಹೌದು

ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಿಸಿಜಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಕ್ಷಯರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಕ್ಷಯರೋಗದ ಚಿನ್ಹೆ, ಲಕ್ಷಣಗಳು ಏನು ?

ಅವುಗಳು ಯಾವುದೆಂದರೆ

- ಸಂಜೆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಸೊಲ್ಪಜ್ವರ.
- ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಇಚ್ಛೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.
- ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಬಿಡದ ಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಕಫದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮುಂಬಾಗದ ಗಂಟು ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು.

ಕ್ಷಯ ರೋಗವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ ?

- ಕಫ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ಇವೆಯೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ
- ಎದೆಯ "ಕ್ಷ" ಕಿರಣ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ

ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಹರಡುವುದನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು?

ಕ್ಷಯರೋಗ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

- ಹುಟ್ಟಿದ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಬಿಸಿಜಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡುವುದರಿಂದ
- ಮಕ್ಕಳ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದರಿಂದ
- ಕ್ಷಯರೋಗದಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ ಸರಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ
- ಕ್ಷಯರೋಗದಿಂದ ನರಳುವವರಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದೂರ ಇರಿಸುವುದರಿಂದ
- ಕ್ಷಯರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಇರುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಅವರ ಕಫದ ವಿಲೇವಾರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಕ್ಷಯರೋಗಿಯು ಎಲ್ಲಂದರಲ್ಲಿ ಉಗುಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ
- ರೋಗಿಯು ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಹಾಗೂ ಸೀನುವಾಗ ಮುಖಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಬಹುದೆ ?

ಹೌದು, ಈಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಾಸಿಮಾಡಲು ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳು ಇವೆ. ಔಷಧವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬಿಡದೆ, ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸುವಂತೆ 6 ರಿಂದ 12 ತಿಂಗಳುಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ 1 ಅಥವಾ 2 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಚಿನ್ಹೆ, ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆ ಆದರೂ, ಜೌಷಧವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸದೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ

- ಜನಸಮೂದಾಯಕ್ಕೆ ಕ್ಷಯರೋಗ ಹರಡುವ ಹಾಗೂ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ, ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಅವರನ್ನು ಕಫ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡುವಂತೆ ಸಮೂದಾಯ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು.
- ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಹಾಗೂ ಕ್ಷಯರೋಗ ನಿವಾರಣಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಔಷಧಗಳು ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ಹಾಗೂ ಅವರ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರೆಲ್ಲರ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು.

3. ವಾಂತಿ ಬೇದಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ನೀರು ನೀರಾಗಿ ಅನೇಕಬಾರಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನೀರು ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಅತೀ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೀರ್ಗಳಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಇದರಿಂದ ಸಾವನ್ನೂ ಅಪ್ಪಬಹುದು.

ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರ ಬೇದಿ ಉಂಟಾದಾಗ ಕಾಣಿಸುವ ಚಿಹ್ನೆ, ಲಕ್ಷಣಗಳು ಏನು?

- ಸೋಮಾರಿತನ ಹಾಗೂ ಸುಸ್ತು.
- ಚರ್ಮ ಒಣಗಿ ಕಣ್ಣು ಒಳಗೆ ಸರಿಯುವುದು.
- ಚರ್ಮ ಎಳೆದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಸುಕ್ಕು ಗಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಇರುವುದು.
- ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ನಿಂತು ಹೋಗುವುದು.
- ನೆತ್ತಿಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗುಳಿ ಬೀಳುವುದು.
- ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೊರಬರುವುದು.

ನೀರ್ಗಳತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೇ?

ಹೌದು. ದೇಹದಿಂದ ಹೊರದೂಡಲ್ಪಡುವ ನೀರ್ಗಳತವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನೀರು, ಉಪ್ಪು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡುವ ಮೌಖಿಕ ಪುನರ್ ಜಲೀಕರಣ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸುವ ಬಗೆ ಹೀಗಿದೆ.

1. ಒಂದು ಲೋಟ ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಚಿಟಕಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅದು ಕಣ್ಣೀರಿನಂತೆ ರುಚಿಸಬೇಕು.
3. ಒಂದು ಹಿಡಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಈ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ.
4. ರುಚಿಯಾಗಿರಲು ನಿಂಬೆರಸವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಬಹುದು.



ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು (200 CC) + ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು + ಒಂದು ಮುಷ್ಠಿ ಸಕ್ಕರೆ

ಈ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಅತಿಸಾರ ಬೇದಿಗೆ ಒಳಗಾದ ಮಗುವಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಮೌಖಿಕ ಪುನರ್ ಜಲೀಕರಣ (ಅಂದರೆ ಇದನ್ನು ಜೀವಜಲ ಎನ್ನಬಹುದು) (ಓ.ಆರ್.ಎಸ್) ಪೊಟ್ಟಣಗಳು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಂದ ಉಚಿತವಾಗಿ ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಈ ಜೀವ ಜಲವನ್ನು ಅಂದರೆ ಓ.ಆರ್.ಎಸ್ ಪೊಟ್ಟಣವನ್ನು ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಇದಲ್ಲದೆ ಮಗು ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು ಹಾಗೂ ಕುಡಿಯಬೇಕು ?

ಮಗುವಿಗೆ ಅಕ್ಕಿ ಗಂಜಿ, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿನರಸ, ಎಳನೀರು, ತೆಳು 'ಟೀ' ಕೊಡಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಕೊಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದರೆ

- ಜನಸಮೂದಾಯಕ್ಕೆ ಅತಿಸಾರ ಬೇದಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನೀರ್ಗಳಿತದ ಅಪಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು.
- ಎದೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಕೊಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವಂತೆ ತಿಳಿಸುವುದು.
- ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಸುರಕ್ಷತೆ ಬಗ್ಗೆ ಖಾತರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಓ.ಆರ್.ಎಸ್. ಪೊಟ್ಟಣಗಳನ್ನು ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿ ಇಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

4. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕುಷ್ಟರೋಗ ನಿರ್ಮೂಲನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಕುಷ್ಟರೋಗವು ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾಣುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಚರ್ಮ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಒಳಪದರ, ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕುಷ್ಟರೋಗವು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವೇ ?

ಶೇಖಡಾ 15 ರಿಂದ 20 ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಇದನ್ನು ಹರಡಬಲ್ಲರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕುಷ್ಟರೋಗದಿಂದ ನರಳುವವರೆಲ್ಲಾ ಇತರರಿಗೆ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಕುಷ್ಟರೋಗದ ಚಿನ್ಹೆ, ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು ?

- ತೆಳು ಹಾಗೂ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಮೈಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಅಂತಹ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು.
- ಒಣಗಿದ ಚರ್ಮ.

ಕುಷ್ಟರೋಗ ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೇ?

ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದಂತೆ ಮಾಡಲು ಇದಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಈ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವವರನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಇತರರಿಗೆ ಹರಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನೀವು ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ

- ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವವರನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ.
- ಇದು ವಂಶ ಪಾರಂಪರ್ಯವಲ್ಲ.
- ಇದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಾಸಿ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಖಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಮದುವೆ ಆಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಕುಷ್ಟರೋಗವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡಿಸುವಿಕೆ ಹೇಗೆ ?

ಕುಷ್ಟರೋಗವನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಲು ಔಷಧಿಗಳು ಇವೆ. ಆದರೆ ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಿಡದೆ, ವೈದ್ಯರುಗಳು ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಎರಡು ವರ್ಷ ಇಲ್ಲವೇ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ

- ಜನಸಮೂದಾಯಕ್ಕೆ ಕುಷ್ಟರೋಗ ವಾಸಿ ಆಗುವ ಖಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ಇದಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವವರನ್ನು ಅಸಡ್ಡೆಯಿಂದ ನೋಡದಂತೆ ತಿಳಿಸುವುದು.
- ವಾಸಿ ಆದ ಕುಷ್ಟರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹವರಿಗೆ ಅವರು ಇರುವ ಪರಿಸರದಲ್ಲೆ ಉದ್ಯೋಗ ಕಲ್ಪಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.
- ಕುಷ್ಟರೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿ ಇತರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಜೀವಿಸುವಂತೆ ಇವರೂ ಜೀವಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.
- ಕುಷ್ಟರೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವವರನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಅವರು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.
- ಸದಾಕಾಲ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಕುಷ್ಟರೋಗಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಔಷಧಿಗಳು, ಲಭ್ಯ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಇತರೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಇತರೆ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ:-

ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಮಿಕರು ತಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಆಕಸ್ಮಿಕ ಘಟನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅಂಗವಿಕಲತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾದ್ಯತೆಗಳು ಇವೆ. ಅವರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಾಗಿ ಕಾರ್ಮಿಕರು ತಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೂ ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಸಂಘಟಿತ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಸುರಕ್ಷತಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಇಲ್ಲದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಉದಾ. ಬೀಡಿಕಾರ್ಮಿಕರು, ಉಪ್ಪಿನ ಕೆಲಸಗಾರರು, ಪಟಾಕಿ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಭತ್ತದ ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಾರರು ಬೂಸ್ಟ್ ಹಾಗೂ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಪಾದಗಳ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಪಂಚಾಯತಿಗಳು ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸಿಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈಗಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೆ ಇಂತಹ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರಕಿಸಿಕೊಟ್ಟು ಅವರು ಬೇಗ ಗುಣಮುಖರಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು

- ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸುವಂತಹ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಂಡು ಉಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರಕುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸುವಂತ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅಸಂಘಟಿತ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸುವಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಮಾಲೀಕರು ಸುರಕ್ಷತಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವುದು.

ತರಬೇತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳು:-

1. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳೇನು?
2. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಇದೆಯೇ ?
ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಿ ಇದೆಯೇ ? ಹಾಗೂ ಸಲಕರಣೆಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿವೆಯೇ ?
3. ಕ್ಷಯರೋಗ ಹರಡುವುದನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು ?

4. ಕುಷ್ಠರೋಗ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತೆ ? ಇದು ಯಾವಾಗಲೂ ಸೋಂಕುರೋಗವೇ ?

5 ಅತಿಸಾರಬೇದಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ ?

6. ಅತಿಸಾರಬೇದಿಗೆ ಒಳಗಾದ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು ?

7. ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಿರುವ ದಿನದಂದು (ವಾರ ಹಾಗೂ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ) ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವರೇ ?

8. ನಿಮ್ಮ ಪಂಚಾಯತಿಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮದಿಂದ ಎಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ ಉಪಕೇಂದ್ರ ಇದೆ ?

9. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಬೇಟಿನೀಡಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ಒದಗಿಸಲು ನಿಗದಿತ ಸ್ಥಳ ಇದೆಯೇ?

10. ರಕ್ಷಿತ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡಲು ಸಣ್ಣಮಕ್ಕಳ ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿದೆಯೇ?

11. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ದ ರಕ್ಷಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೂ ಒಂದು ದಾಖಲೆ ಇದೆಯೇ ?

12. ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಯಾವುವು ?

13. ಅತಿಸಾರಬೇದಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಓ.ಆರ್.ಎಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ ?

ಜನರ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳಾದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ನೀವು ಸೇವೆ ನೀಡುವವರ, ಸೇವೆ ಪಡೆಯುವವರ ಹಾಗೂ ಜನರ ಸಂಪರ್ಕ ಸೇತುವೆಯಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯಸೇವೆ ಸಿಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಪ್ರಜೆಗಳು ದೇಶದ ಸಂಪತ್ತು. ಅನಾರೋಗ್ಯವು ಒಂದು ಹೊರೆ ಇದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ. ನೀವು ಈ ಎರಡರ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಊಹಿಸಬಹುದು.



ತರಬೇತಿಯ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ - 2

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಆರೋಗ್ಯ :

ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಎಂದಲ್ಲ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಶಾರೀರಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ :

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವು ಮಹಿಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಭಂದಿಸಿದೆ. ಅಂದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣ, ಗರ್ಭಿಣಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಜನನ ಇವೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿವೆ. ಇದು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಸೋಂಕಿಗೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ. ಇದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು, ಏಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವ ಬಿಳೀ ಸೆರಗು, ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಸೇರಿದ್ದು ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗುವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಸರಿಯಾದ ರಕ್ಷಣೆ, ತಾಯಿಯ ಮತ್ತು ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ, ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ, ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ, ಪೂರಕ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು ನೀಡಿಕೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಉಳಿವು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ಕಾಯಿಲೆ ಮುಕ್ತ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿವೆ.

ಕಿಶೋರಿಯವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮೌಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಪಾಲಕತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ತಪ್ಪು ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಾನವರು ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಅಪನಂಬಿಕೆಗಳ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕುಟುಂಬ ಜೀವನ ಶಿಕ್ಷಣ ಅತಿಮುಖ್ಯ.

ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆ ಸಿಗದೆ ಅಂದರೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೌಷ್ಠಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಲವಾರು ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಇದು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾವಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಪಾತ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬೇಟಿ ನೀಡಿ ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು ತಗ್ಗುತ್ತವೆ.

ಮಂದಿನ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಸಾಧಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಹೊಸದಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡಲಿರುವ ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು

ಪದ್ಮಳ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅತೀ ಸಂತೋಷದ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಲಗ್ನವಾಗಿರುವ ಪದ್ಮಳಿಗೆ ಈಗ 21 ವರ್ಷ. ಇವಳ ಅತ್ತೆ ಪದ್ಮಳು ಗರ್ಭಿಣಿ ಆಗಿರಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಪದ್ಮಳ ಗಂಡ ಈ ದಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯನ್ನು ಬೇಟಿಯಾಗೋಣ ಅಂತ ತಿಳಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಇದು ಪದ್ಮಳ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಅರಿವಾಯಿತು?

ಮುಟ್ಟು ಆಗುವ ದಿನ ತಪ್ಪಿ ಈಗ 15 ದಿನಗಳು ಕಳೆದಿವೆ. ಇದೇ ಒಂದು ಸೂಚನೆ.

ಮುಟ್ಟು ಆಗದಿರುವುದೇ ಒಂದು ಸೂಚಕ

ಪದ್ಮಳಿಗೆ ಬೆಳಗಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಒಂದು ಚಿನ್ಹೆ. ಕೆಲವು ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ವಾಂತೀ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಮಹಿಳೆಯ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದವರು ಕೆಲವು ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೌದೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎಂದು ದೃಡಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲು ಹಣ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹ ಮಹಿಳೆ ಕೆಲವು ಸಮಯ ಕಾಯಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. 16 ನೇ ವಾರದ ನಂತರವೂ ಮುಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ತಾಯಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ತಿಳಿಯುತ್ತೆ. ಈ ವೇಳೆಗೆ ಸ್ತನಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ 4 ನೇ ತಿಂಗಳಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆ ಮುಂದೆ ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

9 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಮಗು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಿಂದ ಮಗುವಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಗಾಳಿ ಅದರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ಭ್ರೂಣದ ಮುಖಾಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಬೇಡದ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿನ ಸುತ್ತ ದ್ರವ ಇದ್ದು ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಆಘಾತವಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಿಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗು ಈ ದ್ರವದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತೆ. 16 ವಾರದಿಂದ ಮಗುವಿನ ಚಲನವಲನ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯನ್ನು ಬೇಟಿಯಾಗುವುದು

ಪದ್ಮಳು ತನ್ನ ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಬರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಇಲ್ಲವೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾಳೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯ ಸಹಾಯ ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ. ಕಾರಣ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು, ಆಕಸ್ಮಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಕೊಡಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯು ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು :

1. ತಾಯಿಯ ತೂಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಮಗು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆಯೆ ಎಂದು ನೋಡಬೇಕು.
2. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು.
3. ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಚಿನ್ಹೆ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯು ಈ ಕೆಲವು ವಿಚಾರಗಳಿಗೂ ಆವಶ್ಯಕ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.

1. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎರಡುಬಾರಿ ಧನುರ್ವಾಯು ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡಲು ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು.
2. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಲು ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಜನನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ದತೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ

ಪ್ರತಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಹಾಗೂ ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು.

1. ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ಸಿಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾರಣ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ತನಗೂ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೂ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
2. ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಹಾಲು, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು. ಈ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು.
3. ಮಗು ಜನಿಸುವ ಮೊದಲು ಪ್ರತಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ತೂಕ 10 ರಿಂದ 12 ಕಿಲೋಗ್ರಾಮ್‌ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲ ಸಲ ಬೇಟಿ ನೀಡಿದಾಗ ಅವರ ತೂಕವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಒಂದು ತೂಕದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಡಿ. ತೂಕ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಇಲ್ಲವೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಅವಶ್ಯ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ಅತಿ ಆಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಅವಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅವಳಿಗೆ ಹಗುರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಬೇಕು, ಅಂದರೆ ನಡಿಗೆಯಂತಹುದು.

ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಎರಡು ಧನುರ್ವಾಯು ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಕೊನೆಯ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು ಹೆರಿಗೆಗೆ ಕನಿಷ್ಟ 2 ವಾರಗಳ ಮೊದಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಮಾಡಬಾರದ ಅಂಶಗಳು

1. ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಗುವುದರಿಂದ ಮೊದಲ 3 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

2. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಲೆರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ (ಕುಡಿಯಲು ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನೇ ಬಳಸಿ) ಮತ್ತು ದಡಾರದಿಂದ ದೂರವಿರಿ (ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ) ಸೀತಾಳ ಸಿಡುಬು ಮತ್ತು ವೈರಾಣುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ದೂರವಿಟ್ಟು ರಕ್ಷಿಸಿ.

3. ಧೂಮಪಾನ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಪಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಪುರುಷರು, ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ವಿಶೇಷ ಬೇಡಿಕೆ. ಮಗು ಜನಿಸುವ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಎದೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಅವರನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಅವರಿಗೆ ಹುರಿದುಂಬಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಮಾಡಬಹುದು.

ಅಪಾಯಕಾರಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ : ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ನಡೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಸಮಾನ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.



ಅಪಾಯಕಾರಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಲು ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು

ಎ. **ಗರ್ಭಿಣಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ :-**

1. 17 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಮತ್ತು 35 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಆಗುವ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ.
2. ತಾಯಿಯ ಎತ್ತರ 145 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ.
3. ಮೈತೂಕ, 40 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಕಮ್ಮಿ, ಇಲ್ಲವೆ 70 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ.
4. ನಾಲ್ಕಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆದ ತಾಯಿ.
5. ಹಿಂದಿನ ಹೆರಿಗೆ ಆಗಿ 2 ವರ್ಷಗಳಿಗೂ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ.
6. ಹಿಂದಿನ ಹೆರಿಗೆ ಆದ ತಕ್ಷಣ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗಿರುವ ದಾಖಲೆ ಇದ್ದರೆ.
7. ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಪಾತ, ಮಗು ಸತ್ತು ಹುಟ್ಟಿರುವುದು, ಹಾಗೂ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೆಲ ಸಮಯದನಂತರ ಅಸುನೀಗಿರುವ ದಾಖಲೆ ಇದ್ದರೆ.
8. ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳ ಜನನವಾಗಿರುವ ದಾಖಲೆ ಇದ್ದರೆ.
9. ಅತೀ ಕಮ್ಮಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕದ ಶಿಶು ಹಿಂದಿನ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಿದ್ದರೆ.
10. ದಿನ ತುಂಬುವ ಮೊದಲೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ದಾಖಲೆ ಇದ್ದರೆ.
11. ಹಿಂದಿನ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಗು ತೀವ್ರ ಅಂಗವಿಕಲತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ.

12. ಹಿಂದಿನ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲವೆ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ದರೆ.

13. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳಿದ್ದರೆ ಹೃದಯ ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ, ಏರಿದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆ, ಕಾಮಾಲೆ, ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಇವುಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ.

14. ಹಿಂದಿನ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಅತೀಯಾದ ಊತ, ತಲೆನೋವು, ಕಣ್ಣುಗಳ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ.

15. ಹಿಂದಿನ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಸರಿಯಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇರದಿದ್ದರೆ.

16. ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ - ಇವುಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ

ಬಿ. **ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ :**

1. ಹೆರಿಗೆಗೆ ಮುನ್ನ ಒಂದು ಚೀಲದಷ್ಟು ನೀರು ಒಡೆದು ಹೊರಬಂದಿದ್ದರೆ.
2. ಹೆರಿಗೆ ತಡವಾಗಿದ್ದರೆ - ಅಂದರೆ 12 ರಿಂದ 14 ಘಂಟೆಗಳಷ್ಟು ತಡವಾಗಿದ್ದರೆ.
3. ಮಗುವಿನ ಕೈ, ಕಾಲು, ಪಾದ ಇಲ್ಲವೆ ಹೊಕ್ಕಳಬಳ್ಳಿ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಮುನ್ನ ಹೊರ ಬಂದಿದ್ದರೆ.
4. ಮಗು ಹೊರ ಬಂದ ನಂತರವೂ ಹೆರಿಗೆ ತಡವಾದಲ್ಲಿ.
5. ಹೆರಿಗೆ ಆದ ತಕ್ಷಣವೇ ಅತಿಯಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ.
6. ಹೆರಿಗೆ ಆದ ಮೊದಲ ವಾರದಲ್ಲಿ ಜ್ವರ ಇಲ್ಲವೆ ಯೋನಿಯಿಂದ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗುವುದು ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಕಾರಣ ಅಲ್ಲಿ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರವಾದ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಲು ಸರಿಯಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಸಡ್ಡೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮಗುವಿಗೂ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಹೆರಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಒಂದುವೇಳೆ ನೀವು ಇಂತಹ ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಕಂಡಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಹತ್ತಿರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳಿಸಿ ಕೊಡಿ. ಸಾದ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ವಾಹನದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ.

ಪಂಚಾಯಿತಿ ಸದಸ್ಯರು ದಾಯಿ (ಸೂಲಗಿತ್ತಿ) ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯ ತಂದುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಅತೀ ಜರೂರಾಗಿ ಹೆರಿಗೆ ಆಗಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ ದಾಯಿಯವರು ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆ ತಿಳಿದು ಅಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನಿಗಾವಹಿಸಬೇಕು.

ಚೊಚ್ಚಲ ಹೆರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಗಂಡಾಂತರ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮ.

ತರಭೇತಿ ಪಡೆದ ದಾಯಿ ಅಥವಾ ಸೂಲಗಿತ್ತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಪ್ರತಿ ಹೆರಿಗೆಯೂ ತರಭೇತಿ ಪಡೆದ ದಾಯಿ ಇಲ್ಲವೆ ದಾದಿಯವರಿಂದ ಆಗಬೇಕು.

ತರಭೇತಿ ಪಡೆದ ದಾದಿ ಇಲ್ಲವೇ ದಾಯಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ಹೆರಿಗೆ ಆಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ತರಭೇತಿ ಪಡೆದ ದಾಯಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ :-

ಏಕೆಂದರೆ -

- ಹೆರಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದ್ದರೆ ಸೋಂಕು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿ.
- ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಲು.
- ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಹೆರಿಗೆ ಆದಕೂಡಲೆ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸಲು ಹಾಗೂ ಮಗುವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇರುವಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು.
- ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಆಗುವ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಲು.

- ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ ಒದಗಿಸಬೇಕಾದಲ್ಲಿ.

ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ :

1. ಗರ್ಭಿಣಿಯೆಂದು ಆದಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು.
2. ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ದಾಖಲಾತಿ ಮಾಡುವುದು.
3. ಪ್ರತಿ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲೂ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಬಾರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
4. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧನುರ್ವಾಯು ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದನ್ನು ಎರಡುಬಾರಿ (ಅಂದರೆ 16 ರಿಂದ 20 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಹಾಗೂ ಮೊದಲನೆಯದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಎರಡನೆಯದನ್ನು 1 ತಿಂಗಳಾದ ಮೇಲೆ) ನೀಡುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
5. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು 100 ದಿನಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
6. ದಂಪತಿಗಳು ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಬೇಡದ ಗರ್ಭವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ದಂಪತಿಗಳು ಯಾರೊಬ್ಬರಿಗೇ ಆಗಲಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ತಯಾರಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಅವರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಂತವರು ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಬಾರದು.

   ನೆನಪಿರಲಿ - ಪ್ರತಿ ದಂಪತಿಯೂ ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ್ದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ.
7. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 9 ತಿಂಗಳು ಮಹಿಳೆಯರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾವಹಿಸಿದರೆ ಸಾಲದು, ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರತಿ ಹೆಣ್ಣುಮಗುವಿಗೆ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಸಿಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ತಯಾರಾಗಿರಲು ಹೆಣ್ಣು 18 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಮದುವೆ ಆಗಬಾರದು. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಆಗಲು 18 ರ ನಂತರ ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸು.

ಸುರಕ್ಷಿತ ತಾಯ್ತನವನ್ನು ಖಾತರಿ ಪಡಿಸಲು

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಅವಳ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿರುವ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ನಿಗಾ ಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಹೆರಿಗೆ ಆಗುವುದನ್ನು ಖಾತರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನೆನಪಿರಲಿ ....

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಚಿನ್ಹೆಗಳು

ಮುಟ್ಟು ಆಗದಿರುವುದು

ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ

ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದು

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಾಗ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು

ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು

ಭ್ರೂಣದ ಚಲನವಲನ - 16 ರಿಂದ 20 ವಾರ ಆದಾಗ ಗೋಚರವಾಗುವುದು.

ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ

ಆಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸುವುದು

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು.

ಮಾಡಬಾರದ್ದು

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ

ಅತಿ ಭಾರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತ ಬೇಡಿ ಮತ್ತು ಅತ್ತು ಅತಿ ಆಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರತಿ ಮಗುವೂ ಬದುಕಿ ಉಳಿಯಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅದು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾಗಬೇಕು ಇದನ್ನು ನಾವು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

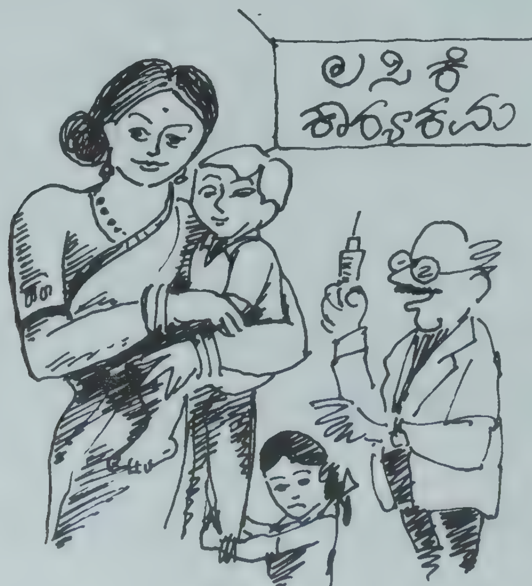
ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವಿಧದಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ.

1. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ಸಿಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾ ವಹಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎದೆ ಹಾಲು ನೀಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ರಕ್ಷಿತ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು ನೀಡಿಕೆ.
3. ಅತಿಸಾರ ಬೇದಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅತಿಸಾರ ಬೇದಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.
4. ತೀವ್ರ ತರವಾದ ಶ್ವಾಶಕೋಶದ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವುದು.

ರಕ್ಷಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವೇಳಾ ಪಟ್ಟಿ

ಲಸಿಕೆ	ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು	ವಯಸ್ಸು
ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ.	ಕ್ಷಯರೋಗ	ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ
ಪೋಲಿಯೋ (ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕುವ ತೊಟ್ಟು ರೂಪದ ಔಷಧ) 3 ವರಸೆ	ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗ (ನರಮಜ್ಜೆ ರೋಗ)	ಮೊದಲ ಸಲ-ಮಗು 6 ವಾರ ಇದ್ದಾಗ ಎರಡನೇ ಸಲ - 10 ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಸಲ - 14 ವಾರದಲ್ಲಿ
ತ್ರಿರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು (3 ವರಸೆ)	ಗಂಟಲು ಬೇನೆ, ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮು, ಧನುರ್ವಾಯು	ಮೊದಲನೇ ಸಲ - 6 ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡನೇ ಸಲ - 10 ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಸಲ - 14 ವಾರದಲ್ಲಿ
ಧಡಾರದ ಲಸಿಕೆ	ಧಡಾರ	ಮಗು 9 ತಿಂಗಳು ಇರುವಾಗ
ಪೋಲಿಯೋ ತೊಟ್ಟು ರೂಪದ ಔಷಧಿ (ಬಲವರ್ಧಕ)	ಪೋಲೀಯೋ ರೋಗ	ಮಗು 18 ತಿಂಗಳಿದ್ದಾಗ
ತ್ರಿರೋಗ ನಿರೋಧಕ (ಬಲವರ್ಧಕ)	ಗಂಟಲು ಬೇನೆ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ಧನುರ್ವಾಯು.	ಮಗು 18 ತಿಂಗಳಿದ್ದಾಗ
ಪೋಲಿಯೋ ತೊಟ್ಟು ರೂಪದ ಔಷಧಿ	ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗ	5 ರಿಂದ 6 ವರ್ಷ ಇರುವಾಗ ಒಮ್ಮೆ
ದ್ವಿರೋಗ ನಿರೋಧಕ (ಬಲವರ್ಧಕ)	ಗಂಟಲು ಬೇನೆ, ಧನುರ್ವಾಯುವಿಗೆ	5 ರಿಂದ 6 ವರ್ಷ ಇರುವಾಗ ಒಮ್ಮೆ



ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರು ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು

- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ, ಬೇಕಾದ ಔಷಧಿಗಳು ಸಿಗುತ್ತಿವೆಯೇ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಸಲಕರಣೆಗಳೂ ದುರಸ್ತಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು.
- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಜನ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.
- ಜನ ಸಮುದಾಯ ಈ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಖಾತರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿಯು ರಕ್ಷಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಕರಿಸಿ.
- ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಾಗ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಜನರು ಹೋಗಲು ಗ್ರಾಮದ ಜನರ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಅವರನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಸಾಗಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು. (ಅಂದರೆ ವಾಹನದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ)

ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಹೀನತೆ

ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆ, ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆದರೂ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೂ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಅತೀ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಡೆಯುವ ತಾಯಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವಳು ಇಬ್ಬರಿಗೆ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಬೇಕಾಗುತ್ತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬೇಳೆ, ಕಾಳುಗಳು, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣು, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಮಾಂಸ ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 10 ರಿಂದ 12 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕು. **ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರದ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುವುದು.**

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ನಗರಗಳಲ್ಲಿನ ಕೊಳಚಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗುವ ಮುನ್ನವೇ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದಾಗ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆ ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

1. ಅವಳು ಬಡ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದರೆ.
2. ಅವಳು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರೆ.
3. ಬಿಳಚಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ (ರಕ್ತ ಹೀನತೆ) ಮತ್ತು ನಿರುತ್ಸಾಹದಿಂದ ಇದ್ದರೆ.
4. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವಳ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಹೆಚ್ಚಳ ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ.
5. ಅವಳು ಬಹಳ ಬಡಕಲಾಗಿ ತೋಳುಗಳ ಚರ್ಮ, ಎದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದ್ದರೆ.

ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಯಾವುದೆಂದರೆ :-

1. ಬಿಳಚಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಾಣುವುದು.
2. ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಒಳಭಾಗ ಕಾಂತಿಹೀನವಾಗಿರುವುದು.
3. ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಬೇಗನೆ ಆಯಾಸವಾಗುವುದು.
4. ಹೊಳೆಯುವ, ಮಂದವಾದ, ನುಣುಪಾದ ನಾಲಿಗೆ.
5. ಬಿಳಿಯಾದ ಬೆರಳಿನ ಉಗುರುಗಳು.
6. ಮಂದವಾದ ಒಸಡುಗಳು.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭಂದ ರೋಗಗಳು

ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದ ರೋಗಗಳು ಯಾವವು ?

ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದ ರೋಗಗಳು ಒಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆ. ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಪ್ರಸರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭಂದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ ಮೇಹ ರೋಗ, ಪರಂಗಿ ರೋಗ ಮತ್ತು ಎಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕು (ಏಡ್ಸ್)

ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ ?

ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ ಎಂದರೆ

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರೊಡನೆ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ (ಉದಾ. ಎಚ್.ಐ.ವಿ. / ಬಿ. ಹೆಪಟೈಸಿಸ್)

ಈ ರೋಗಗಳು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿನ್ಹೆಗಳಾವುವು ?

1. ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕಾಣಿಸುವ ಉರಿ ಮತ್ತು ನೋವು.
2. ಜನನಾಂಗಗಳ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತುರಿಕೆ ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣು.
3. ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಶ್ರವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಜಾಗ್ರತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಸಾವಿಗೂ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು.

ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗದ ಸೋಂಕಿನ ಪರೀಕ್ಷಾ ಸೌಲಭ್ಯ ಎಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ?

ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಇಲ್ಲವೇ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಸೌಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಯಾರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು ?

- ಅಪರಿಚಿತರೊಡನೆ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಇಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು.
- ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆ ಹೇಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ?

- ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದಿರಿ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ.
- ಅಪರಿಚಿತರೊಡನೆ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ರಕ್ಷಣೆ ಇಲ್ಲದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿರೋಧ್ ಬಳಸಿ.
- ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡಕೂಡಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಎಚ್.ಐ.ವಿ / ಏಡ್ಸ್

ಏಡ್ಸ್ ಎಂದರೇನು ?

ಏಡ್ಸ್ ಅಥವಾ 'ಅಕ್‌ವೈರ್ಡ್ ಇಮ್ಯೂನೋ ಡೆಫಿಶಿಎನ್ಸಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ಎಂದು ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಇದು ಮರಣಾಂತಕ ಕಾಯಿಲೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಲು ಯಾವ ಔಷಧಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಬಾರದಂತೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ವೈರಾಣುವಿನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. (ಹ್ಯೂಮನ್ ಇಮ್ಯೂನೋ -ಡಿಫಿಶಿಯನ್ಸಿ ವೈರಸ್)

ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ ?

- ಆಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದಿಂದ.
- ರಕ್ತ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಅಥವಾ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಇಂಜಕ್ಷನ್ನಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ.
- ತಾಯಿಯಿಂದ ತನ್ನ ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ (ಕಸ ಮತ್ತು ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯ ಮುಖಾಂತರ)

ಏಡ್ಸ್‌ನ ಚಿನ್ಹೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುವು ?

- ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಾಡುವ ಜ್ವರ.
- ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಬೇದಿ ಹಾಗೂ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಬಿಡದ ಕೆಮ್ಮು / ಇದರೊಡನೆ ಕಾಣುವ ಕ್ಷಯ, ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ಇತ್ಯಾದಿ.
- ದುಗ್ಧ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳ ಊತ.

ಈ ಎಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ ?

- ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
- ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದಿರಿ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವಿರಿಸಿ.
- ಅಪರಿಚಿತರೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭಂದ ಮಾಡುವಾಗ ನಿರೋಧ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ರಕ್ತವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಾದರೆ ಅಪರಿಚಿತರಿಂದಾಗಲಿ, ಅಥವಾ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ಸೌಲಭ್ಯ ಇಲ್ಲದ ರಕ್ತ ನಿಧಿಗಳಿಂದಾಗಲೀ ಪಡೆಯಬೇಡಿ. ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಮುಕ್ತ ಎಂದು ಖಾತರಿ ಪಡಿಸಿದ ರಕ್ತವನ್ನೇ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಸದಾ ಶುದ್ಧೀಕರಸಿದ ಸೂಜಿ, ಸಿರಂಜ್‌ಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ (ವೈರಾಣುಗಳು ನಾಶವಾಗಲು ಸೂಜಿ, ಸಿರಂಜ್‌ನ್ನು 20 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ).
- ಕಿವಿ ಚುಚ್ಚುವಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಹಚ್ಚೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಾತರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರದ ಪಾತ್ರವೇನು ?

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ರಕ್ಷಣ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಅತೀ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಗುಂಪಿನ ಜನರನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು, ಕಂಡು ಹಿಡಿದ ಜನರ ರಕ್ಷಣೆ, ಮರು ಬೇಟಿ ಇವುಗಳನ್ನು ರಾಜ್ಯದ ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾ ವಿಭಾಗ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರು ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು

- ಜನ ಸಮೂದಾಯಕ್ಕೆ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗ/ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. /ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿ.
- ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂಧಿಯವರು ಜನರಿಗೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಜನರಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಊಹಾಪೋಹ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಿ.
- ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಲು ಶಿಕ್ಷಣ ಸಾಮಗ್ರಿ, ತರಬೇತಿ ಸಾಮಗ್ರಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.
- ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗ / ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾದ ಗ್ರಾಮದ ಜನರನ್ನು ಅತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಅನಾದರಣೆಯಿಂದ ಪರಕೀಯರಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರುವ ರಕ್ತನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಸೌಲಭ್ಯ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಇದರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮೇಲಿನ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
- ಗ್ರಾಮದ ಹಿರಿಯರು, ಮಹಿಳಾ ಮಂಡಳಿ, ಯುವಕ ಮಂಡಳಿ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಇವರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟು ಗೂಡಿಸಿ ಗ್ರಾಮದ ಇತರರಿಗೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿ.
- ವೈದ್ಯರು, ಅರೆ ವೈದ್ಯರು ಇವರುಗಳಿಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. / ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ಆಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತರಬೇತಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ.

ಕುಟುಂಬ ಜೀವನ ಶಿಕ್ಷಣ

ಕುಟುಂಬ ಜೀವನ ಶಿಕ್ಷಣವು ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹರೆಯದವರು ದೇಶದ ಭಾವಿ ಜನಾಂಗ. ಅವರಿಗೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ, ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲವೆನ್ನಬಹುದು. ತಂದೆತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಹಿತವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ (ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ಸರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ) ಹದಿ ಹರೆಯದವರಿಗೆ ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತೆ.

ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು.

- ಹದಿ ಹರೆಯದವರಿಗೆ ಕುಟುಂಬ ಜೀವನ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವಂತೆ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು, ಮಹಿಳಾ ಮಂಡಳಿ ಮತ್ತು ಯುವಕರ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.
- ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ, ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ಜೀವನ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವಂತೆ ಮನವೊಲಿಸಿ.
- ಸರ್ಕಾರಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇತರೆ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ನೆರವಿನೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮೇಳಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ.

ತರಬೇತಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು :-

1. ಪುರುಷರು ಗರ್ಭವತಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರ ಹೆಂಡತಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಆದಾಗ ಇವರಿಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಅವು ಯಾವವು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಬೇಕು.
2. ಪಂಚಾಯತಿ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ನಿಗಾ ವಹಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಏನೇನು ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಬೇಕು.
3. ನಿಮ್ಮ ಪಂಚಾಯತಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸುವುದು.
4. ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ನೀಡುವ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗ ನೀಡಬೇಕು ? ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ.
5. ಪೋಲಿಯೋ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ನೀಡಬೇಕೆಂಬ ಬಗ್ಗೆ.
6. ಮಗು 9 ತಿಂಗಳು ಇರುವಾಗ ಯಾವ ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು ? ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ.
7. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಯಾವ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡಬೇಕು ? ಎನ್ನುವುದು.
8. ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇಲ್ಲವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ? ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ.
9. ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಹೆರಿಗೆ ನಡೆಸಲು ದಾಯಿಯವರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆಯೇ ? ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ.
10. ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದ ಜನರಿಗೆ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು / ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ ?



ತರಬೇತಿಯ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ - 3

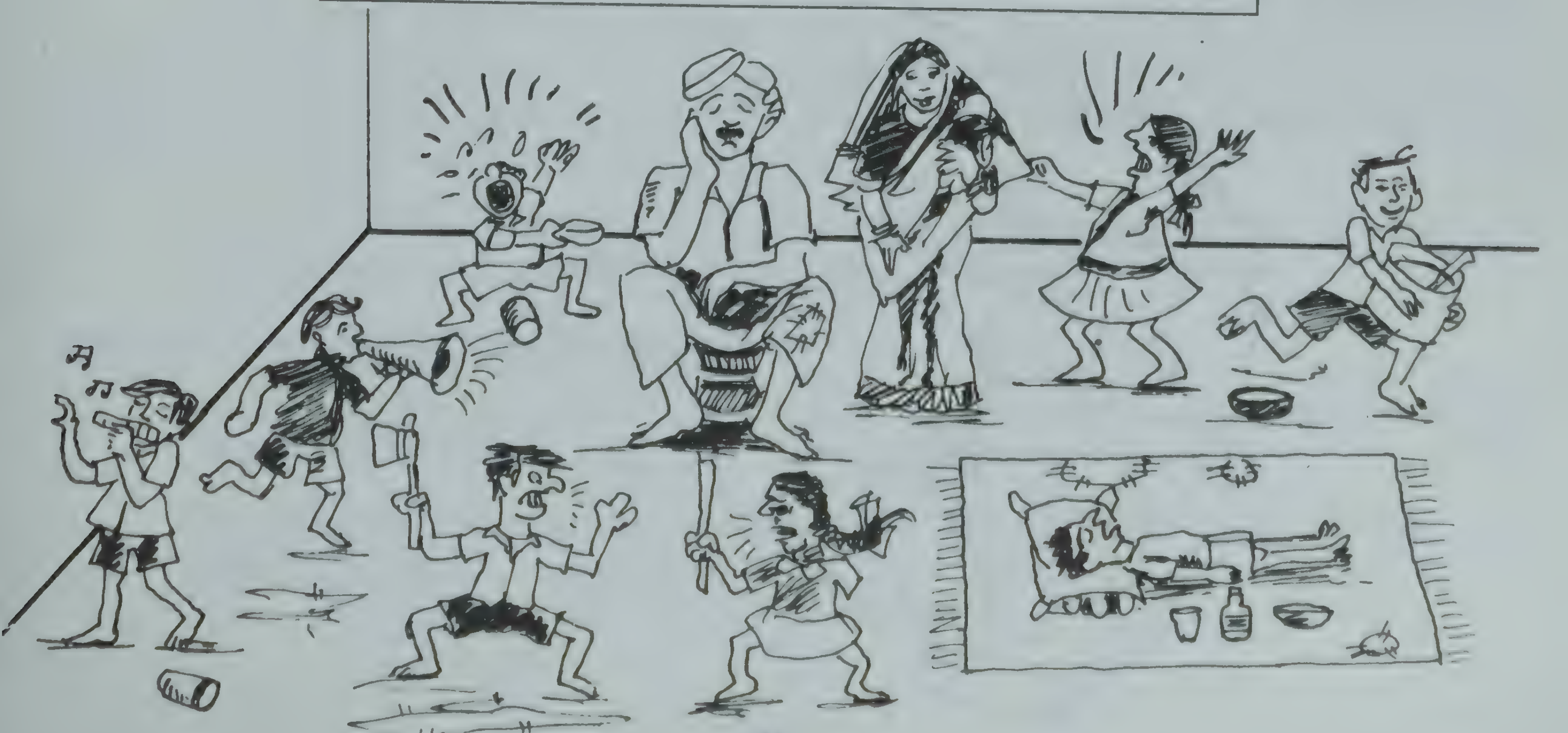
ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ

ಗ್ರಾಮದ ಮುಖಂಡರಾದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪಂಚಾಯತಿಯಲ್ಲಿನ ಗ್ರಾಮಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಎಂಬುದು ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾದ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳು ಸೇರಿದೆ ಅಂದರೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ರಕ್ಷಣೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಯೋಜನೆ, ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಡೀಕರಿಸುವುದು, ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದ ಜನರಿಗೆ ಅನುಕೂಲಗಳು ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಕಾರ್ಯ ಮೂಲತಃ ನಿಮ್ಮ ಪಂಚಾಯತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಜನರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜನರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರು ತಮ್ಮ ಪಂಚಾಯತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅವರ ಬೇಡಿಕೆ ಹಾಗು ಇದಕ್ಕೆ ಇರುವ ಸೇವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಪಂಚಾಯತಿಗೆ ತಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿನ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಏರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಮತ್ತು ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಏರುವಿಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೇಡಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯಬೇಕಾದರೆ ನಿಮಗೆ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯೆ, ಇದರ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವು ಇರಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಹೆಚ್ಚಳ :

ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಳ ಅನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿ ಅತೀವೇಗವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದ ಒಂದು ಕುಟುಂಬದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸೋಣ. ಆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಐದು ಜನ ಸದಸ್ಯರಿದ್ದರೆಂದು ಊಹಿಸೋಣ - ಗಂಡ, ಹೆಂಡತಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಮೂವರು ಮಕ್ಕಳು. ಈಗ ಆ ಕುಟುಂಬದ ಸಂಖ್ಯೆ ಎರಡರಷ್ಟಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೀರಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಮೂವರು, ಸೊಸೆಯಂದಿರು ಹಾಗೂ ಎಂಟು ಮಂದಿ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು(ಐದು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಮೂವರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು) ಸೇರಿ ಹದಿನಾರು ಮಂದಿ. ಅಂದರೆ ಆ ಕುಟುಂಬದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಎರಡರಷ್ಟಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಇದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ದೇಶದಲ್ಲೂ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಬಂದ ನಂತರ ಅಂದರೆ ಕಳೆದ 50 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಏರಿದೆ.

ಈ ರೀತಿ ಹೇಗೆ ಆಯಿತು ? ಇದು ಬಹಳ ಸರಳ. ರೈತನ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ 3 ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರು. ಒಟ್ಟು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ 5 ಸದಸ್ಯರಿದ್ದರು. ಈಗ ಅವನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 8 ಜನ ಮಕ್ಕಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಕುಟುಂಬದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ 16ಕ್ಕೆ ಏರಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ರಾಜ್ಯದ ಹಾಗೂ ದೇಶದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಳ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಸೌಲಭ್ಯದಿಂದ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣವು ತಗ್ಗಿತು. ಇದರಿಂದ ಆಯು ಪ್ರಮಾಣವು 1947 ರಲ್ಲಿ ಇದ್ದ 36ವರ್ಷಗಳಿಂದ 1997 ರಲ್ಲಿ 60 ಕ್ಕೆ ಏರಿದೆ. ಹೀಗೆ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣವು ಇಳಿಮುಖವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಜನನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆದ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು.



ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆ

ಕ್ರ. ಸಂಖ್ಯೆ		ಕರ್ನಾಟಕರಾಜ್ಯ	ಚಿತ್ರದುರ್ಗಜಿಲ್ಲೆ
1	ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆ	44,977,201	21,80,443
	ಪುರುಷರು	22,951,917	11,21,647
	ಮಹಿಳೆಯರು	22,025,284	10,58,796
2	ವಿಸ್ತೀರ್ಣ (ಚದುರ ಕಿಲೋಮೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ)	191,791	108,52
3	ಜನಸಾಂದ್ರತೆ (ಪ್ರತಿ ಚದುರ ಕಿಲೋಮೀಟರ್‌ಗೆ)	235	201
4	ಲಿಂಗ ಪ್ರಮಾಣ (1000 ಪುರುಷರಿಗೆ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ)	960	944
5	ಒಟ್ಟು ವಿದ್ಯಾವಂತರ ದರ (0 ಇಂದ 6 ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ)	56.04	55.48
	ಪುರುಷರು	67.26	66.88
	ಮಹಿಳೆಯರು	44.34	43.36
6.	ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ನಗರ ವಾಸಿಗಳ ಶೇಖಡಾವಾರು ಜನಸಂಖ್ಯೆ	30.92	27.00
7.	ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿರುವ ಶೇಖಡಾವಾರು ಜನಸಂಖ್ಯೆ	16.38	19.84
8.	ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಪಂಗಡಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುವ ಶೇಖಡಾವಾರು ಜನಸಂಖ್ಯೆ	4.26	14.60
9.	ಒಟ್ಟು ಗ್ರಾಮಗಳು	29,193	1,478
10 .	ಪಟ್ಟಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	306	10

ಮಾಹಿತಿ: 1991- ರ ಭಾರತದ ಜನಗಣತಿಯ ಆಧಾರ

ಗಮನಿಸಿ: ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯು ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಮತ್ತು ದಾವಣಗೆರೆ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಾಗಿ ವಿಭಜನೆಯಾಗಿದೆ. (1997ರ ಆಗಸ್ಟ್)



ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ

ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ

ಕುಟುಂಬವು ಸಮಾಜದ ಒಂದು ಅಂಗ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಜೋಪಾನ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಕುಟುಂಬದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇದೆ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿನ ಸದಸ್ಯರ ಸ್ವಲ್ಪ ವೆತ್ಯಾಸವು ಜನನ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೆ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕುಟುಂಬವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಮಿತ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಅದನ್ನು ಉಳಿಸಬಲ್ಲರು.

ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂಬದಿಂದಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನು ?

- ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಮೂಲಭೂತ ಅಗತ್ಯಗಳಾದ ಆಹಾರ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಮನೆ, ಬಟ್ಟೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು.- ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಜನಿಸುವ ಮಗುವಿನಿಂದಾಗಿ.
- ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಡಿತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಇದರಿಂದ ಸಾವನ್ನೂ ಅಪ್ಪಬಹುದು.
- ಕುಟುಂಬದ ಆದಾಯವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲವೆ ಅವರನ್ನು ಸಣ್ಣವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಧರಿಸುವ ಗರ್ಭದಿಂದ ತಾಯಿಯು ನಿಶ್ಯಕ್ತಳಾಗುತ್ತಾಳೆ.

ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ತಾಯಂದರಿಗೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

- ನಿಶ್ಯಕ್ತಳಾಗುತ್ತಾಳೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಆಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸಲು ಶ್ಯಕ್ತಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಲು ಮಹಿಳೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ವಯಸ್ಸು ಯಾವುದು?

- 20 ರಿಂದ 27ವರ್ಷಗಳು

ಜನನ, ಮರಣ, ಮದುವೆ ಇವುಗಳ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಾಡುವಂತೆ ನಿಗಾವಹಿಸಿ.

**ನೆಮ್ಮದಿಯೇ ಇಲ್ಲ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ
ಮನೆತುಂಬಾ ತುಂಬಿಹರು ಮಕ್ಕಳು
ಹೊಟ್ಟೆಗಾದರೆ ಬಟ್ಟೆಗಿಲ್ಲ
ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕಿತ್ತು ಇಷ್ಟು ಸಂತಾನ.**

20ಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ35ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭವತಿಯಾಗುವುದು ಏಕೆ ಸರಿಯಲ್ಲ?

ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. 20 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಆದರೆ, ತಾಯಿಯು ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಅಂತಹ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅತೀ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಏರಿದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹಾಗೂ ದಿನತುಂಬುವ ಮೊದಲೇ ಹುಟ್ಟುವ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಗು. ತಾಯಿಯ ಜೀವಕ್ಕೇ ಅಪಾಯವಾಗುವ ಸಂಭವ ಇದೆ.

- 35 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಗರ್ಭವತಿಯಾದರೆ_ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಪಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೀಕರ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಯಾವ ಕಾರಣಗಳು ಆಡಕವಾಗಿದೆ?

- ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳಾ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶ ಇವುಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಜನನ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ಸಣ್ಣ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.
- ಮದುವೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತೆ. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಆದರೆ ಕುಟುಂಬದ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

- ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳಲ್ಲಿನ ಸುಧಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರು ಸಂಸಾರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನೂ ಹೊತ್ತರೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡು ಮಗು ಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆಯಿಂದ ಬೇಡದ ಗರ್ಭ ದರಿಸುವುದರಿಂದ ಕುಟುಂಬದ ಗಾತ್ರವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ವಿಧಾನಗಳ ದೊರಕುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಜನರನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ದಂಪತಿಗಳು ಕೆಲವು ಗುರಿ ತಲುಪಲು ಅನುಸರಿಸುವ ಕ್ರಮ ಎನ್ನಬಹುದು.

- ಬೇಡದ ಮಗುವಿನ ಜನನ ಇಲ್ಲವೇ ಬೇಡದ ಗರ್ಭವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.
- ಬೇಕಿರುವಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಡೆಯುವುದು.
- ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಜನನ ಸಂಭವಿಸುವಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು.
- ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು.

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯು ಮಾನವನ ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕು. ಆದರೆ ಇದು ಬರೇ ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣವಲ್ಲ, ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನದು ಇದರಲ್ಲಿದೆ. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಸಲಹೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿ ಅವರು ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಪಡೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊಂದಿ ಇದಕ್ಕೆ ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಧನಗಳ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವಅಂಶ ಇವೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿದೆ.

ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳು ಎಂದರೇನು ?

ಇದು ಬೇಡದ ಗರ್ಭವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅನುಸರಿಸುವ ಕ್ರಮ. ಇದರಿಂದ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆ ತಮಗೆ ಯಾವಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕು ಯಾವಾಗ ಬೇಡ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ದಂಪತಿಗಳು ತಮಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡ ಅನ್ನುವಹೆಗೆ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಸಾಧನವನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭವತಿ ಆಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಇವುಗಳೇ ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧನಗಳು ಇಲ್ಲವೆ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳು.

ಯಾವ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು?

ಈಗ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ. ನಿಖರತೆ, ಸುರಕ್ಷತೆ, ಸುಲಭ, ಅದು ದೊರಕುವುದೇ ಹಾಗೂ ಅದರ ಬೆಲೆ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಾಧನವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಮುನ್ನ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಸಾಧನವನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿ ಇಲ್ಲವೆ ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ ಅದರ ಗುಣ ಅವಗುಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳು

1. ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಯೋಜಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು.
2. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನ ದಂಪತಿಗಳು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಅಂತರ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.
3. ಪುರುಷರು ಸಹ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಸಾಧನವನ್ನು ಬಳಸುವಂತೆ ತಿಳಿಸುವುದು.
4. ಅವರ ಇಚ್ಛೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ದಂಪತಿಗಳು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.
5. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಇಚ್ಛಿಸದ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ವಿಧಾನವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯ ಸ್ಕಲನ ಯೋನಿಗಳಿಗೆ ಆಗದಂತೆ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯುವುದು. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು.
6. ತಾಯಂದಿರು, ಅತ್ತೆ ಹಾಗೂ ಗಂಡಂದಿರ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸಣ್ಣ ಕುಟುಂಬದ ಅನುಕೂಲತೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಅವರು ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಯಾವ ಯಾವ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಸಾಧನೆಗಳು ಈಗ ಲಭ್ಯವಿದೆ ?

ಅವುಗಳನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ವಿಧಾನಗಳೆಂದು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು:-

ಅ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವಿಧಾನಗಳು

1. ತಡೆಒಡ್ಡುವ ವಿಧಾನಗಳು -
   - ಅ. ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸಾಧನ
   - ಆ. ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಾಧನ
   - ಇ. ಸಂಯೋಜಿತ ಸಾಧನ
2. ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಇರಿಸುವ ಸಾಧನ
3. ಪುಷ್ಠಿ ಕಾರಕ ಸತ್ವಗಳುಳ್ಳ ಸಾಧನ
4. ಸಂಭೋಗಾನಂತರದ ವಿಧಾನ
5. ಇನ್ನಿತರೇ ವಿಧಾನಗಳು

ಆ. ಶಾಶ್ವತ ಸಾಧನಗಳು:

1. ಪುರುಷರ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ_ವ್ಯಾಸಕ್ಟಮಿ
2. ಮಹಿಳೆಯರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ-ಟ್ಯುಬೆಕ್ಟಮಿ ಮತ್ತು ಉದರದರ್ಶಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸಾಧನಗಳು

ಎಲ್ಲಾ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸಾಧನಗಳೂ ತಿರುಗು ಮುರುಗು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವಂತಹದು.

ಸಾಧನೆಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಬಲ್ಲಳು. ಈ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಅಂತರ ಪಡೆಯಲು ಬಳಸಬಹುದು.

1. **ತಡೆ ಒಡ್ಡುವ ವಿಧಾನಗಳು** - ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯಾಣವು ಹೆಂಗಸಿನ ಬೀಜಾಣು ಸೇರದಂತೆ ತಡೆ ಹಾಕುವುದು.

ಅ. ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸಾಧನ

ನಿರೋದ್-ಇದು ತೆಳ್ಳನೆಯ ರಬ್ಬರಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಚೀಲ. ಇದನ್ನು ಪುರುಷ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ತನ್ನ ಶಿಶ್ನದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿರೋಧ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿನಿಂದಲೂ ದೂರವಿರಬಹುದು. ಕಾಂಡೋಮ್ ಇಲ್ಲವೆ ನಿರೋಧ್ ಎಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ಈ ಸಾಧನವು ಉಪಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.



ಆ. **ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಾಧನಗಳು:-**

ಇದು ನೊರೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಮಾತ್ರೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಮ್, ಜೆಲ್ಲಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೆ. ಇದನ್ನು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಇರಿಸಬೇಕು.

ಇ. **ಸಂಯೋಜಿತ ಸಾಧನ:-**

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎರಡೂ ಸಾಧನಗಳ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲೋಪವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಡೆ ಒಡ್ಡುವ ಹಾಗೂ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಾಧನ ಇವೆರಡನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಕಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹೆಚ್ಚು ಫಲಕಾರಿ.

2. **ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಅಳವಡಿಸುವ ಸಾಧನಗಳು**

ಇದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದು, ಇದರ ಸುತ್ತಲೂ ತೆಳ್ಳನೆಯ ತಾಮ್ರದ ತಂತಿಯನ್ನು ಸುತ್ತಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಕಾಪರ್"ಟಿ"ಎಂದು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುವುದು. ಈ ಪರಕೀಯ ವಸ್ತು ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭವತಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದಾಗ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಜುಗರ ಇಲ್ಲವೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ಆಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು. ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಮಹಿಳೆ ಈ ಸಾಧನವನ್ನು ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

3. **ಪುಷ್ಟಿಕಾರಕ ಸತ್ವಗಳುಳ್ಳ ಸಾಧನ**

ಈಗ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪುಷ್ಟಿಕಾರಕ ಸತ್ವಗಳುಳ್ಳ ಸಾಧನವೆಂದರೆ ನುಂಗುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು. ಸರಿಯಾದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಈ ನುಂಗುವ ಮಾತ್ರೆ ಗರ್ಭತಡೆಗಟ್ಟುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಫಲಕಾರಿಯಾದ ಸಾಧನ. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳು 21ಇಲ್ಲವೆ 28ಮಾತ್ರೆಗಳುಳ್ಳ ಪೊಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಇವು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಹೆಂಗಸಿನಲ್ಲಿ ಬೀಜಾಣು ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಗರ್ಭಿಣಿ ಆಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ

- 28 ಮಾತ್ರೆಗಳ ಪೊಟ್ಟಣವಾದಲ್ಲಿ -ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ಮುಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭವಾದ 5ನೆಯ ದಿನದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ತೆಗುದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯ ಪೊಟ್ಟಣ ಮುಗಿದ ತಕ್ಷಣ ಮಾರನೆ ದಿನದಿಂದ ಹೊಸಪೊಟ್ಟಣವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡ ಅನ್ನುವವರೆಗೆ ಬಿಡದೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನುಂಗಬೇಕು. ಮಾತ್ರೆ ತೆಗುದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಒಂದು ದಿನವೂ ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು.



- ಆಕಸ್ಮಿಕ ಮಹಿಳೆ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮರೆತಲ್ಲಿ ಮಾರನೆ ದಿನ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಈ ರೀತಿ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮರೆತಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭವತಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮಾತ್ರೆ ಜೊತೆಗೆ ನಿರೋಧನ್ನೂ ಸಹಾ ಬಳಸಬೇಕು.
- ಇದರ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಎಂದರೆ ವಾಂತಿ ಬರುವಂತಾಗುವುದು, ಮೊಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ತೊಂದರೆಗಳು 2-3ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರ ಮಾಯವಾಗುವುದು.

- ಪಾರ್ಶ್ವ ವಾಯುವಿನಿಂದ ನರಳಿದ ಮಹಿಳೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಕಾಮಾಲೆ ಅಥವಾ ಲಿವರ್(ಯಕೃತ್) ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಮಹಿಳೆ, ಮೂರ್ಚೆ ರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇಲ್ಲವೆ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಂತಹವರು ಇದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವ ತಾಯಿ ಇದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನರಳುವ ಮಹಿಳೆ, ಏರಿದ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಇರುವವರು ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

4. **ಸಂಭೋಗಾ ನಂತರದ ವಿಧಾನ**

ಇದನ್ನು ಯಾವ ಸಾಧನವನ್ನೂ ಬಳಸದೆ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿದ 48 ಘಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ನುಂಗುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮತ್ತು ನಂತರ ಮತ್ತೆ 2 ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು 12 ಘಂಟೆಗಳ ನಂತರ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

5. **ಇನ್ನಿತರ ಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸೇರಿದೆ ಎಂದರೆ**

- ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪಾಲನೆ (ಅಂದರೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗದಿರುವುದು).
- ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗುವ ಮುನ್ನವೇ ಹೊರತೆಗೆದು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಶೇಖರಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಸುರಕ್ಷಿತ ಕಾಲ-ಅಂದರೆ ಹೆಂಗಸಿನ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗುವ ಮುಟ್ಟಿನ ಮಧ್ಯಬಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗದಿರುವುದು.

ಆ. ಶಾಶ್ವತ ವಿಧಾನಗಳು:-

1. **ವ್ಯಾಸಕ್ಟಮಿ-** ಗಂಡಸಿನ ಅಂಗದ ಎರಡು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಬೀಜಗಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆ ಚರ್ಮವನ್ನು ಛೇದಿಸಿ ಅಂದರೆ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರ ಮಾಡಿ ಬೀಜಗಳ ಮೇಲೆ ಇರುವ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ಒಯ್ಯುವ ನಾಳಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದು. ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ತೃಪ್ತಿಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆದ ನಂತರ ವೀರ್ಯವು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಲು 20 ಬಾರಿ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನಿರೋಧ್ ಬಳಸುವುದು ಒಳಿತು.

2. **ಟ್ಯುಬೆಕ್ಟಮಿ:-** ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಅಂಡಾಂಶಯದ ಎರಡೂ ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಫೇಲೋಪಿಯಸ್ ನಾಳಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಕತ್ತರಿಸಲಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಹೆಂಗಸಿನ ಬೀಜಾಣು ಪುರುಷರ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನೊಡನೆ ಸೇರದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಎರಡೂ ವಿಧಾನಗಳು ಶಾಶ್ವತ ವಿಧಾನಗಳು

ನಾವಿರುವುದು ಇಬ್ಬರೇ ನಮಗೆ ಸಾಕು ಒಬ್ಬರೇ

ದಂಪತಿಗಳು ಯಾವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ?

ಇದರ ಆಯ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತೆ, ಅಂದರೆ ಇದು ಅವರ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸನ್ನಿವೇಶದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತೆ. ಅದ್ದರಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಮುನ್ನ ದಂಪತಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಇಲ್ಲವೆ ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ಎಲ್ಲಾ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ಸೇವೆಗಳೂ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ

- ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳೂ ದೊರಕುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಸಮುದಾಯದ ಜನರಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.
- ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವವರನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬೆಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅವರು ಇದರ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರುಗಳು ನಿಗಾವಹಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- 18ಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡದಂತೆ ನಿಗಾವಹಿಸಬೇಕು.

ತರಬೇತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:-

1. ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಯೋಜಿಸಲು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಜನರಿಗೆ ವಿವಿಧ ಸಾಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು.
2. ತಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಾಧನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು.
3. ತಮ್ಮ ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಸಾಧನೆಗಳ ಬಳಕೆ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿ ಇದೆಯೆ ಎಂದು ಗಮನಿಸುವುದು.
4. ತಮ್ಮ ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿನ ಪುರುಷರು ವ್ಯಾಸಕ್ಟಮಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು.
5. ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿನ ಮಹಿಳೆಯರ ಮದುವೆಯ ಸರಾಸರಿ ವಯಸ್ಸನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು.



ತರಬೇತಿಯ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ - 4

ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ

ಆಹಾರ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಸ್ತು. ಗ್ರಾಮೀಣ ಮತ್ತು ಗುಡ್ಡಗಾಡು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಚಾರ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವರು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶವು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಹಾರ ಬೇಕು, ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಇದು ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಭಿಸಿದೆ. ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು, ಕಾರ್ಯ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು. ಅದು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಆಹಾರ ತಿನ್ನದಿರುವುದರಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವು ಕಾಳು, ಬೇಳೆ, ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು/ಎಣ್ಣೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಆಹಾರವು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ನಾವು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಲು ನಮಗೆ ವಿಧವಿಧದ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ

ಮಗುವಿನ ಅತೀ ಮುಖ್ಯವಾದ ಏಕೈಕ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಎಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ. ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಮಗು ವಾಂತಿ ಬೇಧಿ, ಕ್ಷಯ, ದಡಾರ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶ ಪಡೆದ ಮಗುವಿಗಿಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಸರಿಯಾದ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶ ಇಲ್ಲದೆ ಮಗು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆ ಕಡಿಮೆ. ಅವುಗಳು ಶಾರೀರಿಕ ವಾಗಿ ನಿಶ್ಯಕ್ತರಾಗಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶ ಆಹಾರ ಪಡೆಯದೆ ಸಾವಿಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳೇನು? ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ಅವರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ಕೊಡಲು ಅಶಕ್ತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕರಿಗೆ ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮಗು ತಾಯಿಯ 1/10ರಷ್ಟು ತೂಕ ಹೊಂದಿರುತ್ತೆ. ಆದರೆ ತಾಯಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸಲು ಆಹಾರ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕು.

- ಎದೆ ಹಾಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಇದು 4 ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಏಕೈಕ ಆಹಾರ. ಮಗುವು ಯಾವುದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು. ಇದು ಬೇರಾವುದೇ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು.
- ಉಷ್ಣವಲಯಗಳಲ್ಲೂ, ಎದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯತೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.
- ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿದ ಮಗುವಿಗೆ ವಾಂತಿ ಬೇದಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅಸ್ವಸ್ಥೆತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ.
- ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಒಂದು ಘಂಟೆಯೊಳಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ಮೊದಲು ಬರುವ ಎದೆ ಹಾಲು (ಇದನ್ನು ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಕೊಲೋ ಸ್ಟ್ರಾಮ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ) ಇದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಗುವನ್ನು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವನಿರೋಧಕಗಳು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.

'ತಾಯಿಯ ಹಾಲೆ ಮಗುವಿಗೆ ಅಮೃತ'



ಮಗುವು ಅಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲವೆ ತಾಯಿ ಗರ್ಭವತಿ ಆದರೂ ಸಹಾ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ನೀಡುವುದನ್ನು 2 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಎಲ್ಲಾ ತಾಯಂದಿರಿಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎದೆ ಹಾಲು ಇರುತ್ತೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕೆನಿಸುವವರೆಗೆ ಮೊಲೆಯನ್ನು ಚೀಪಲಿ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಕೊಟ್ಟಾಗ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ತನಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಮಗುವು 4 ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಆದರೂ ಎದೆ ಹಾಲು ಕೊಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಬೇರೆ ಆಹಾರ ಕೊಡುವ ಮೊದಲು ಎದೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸಿ.

ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ. ಮಗುವು ಎದೆಯನ್ನು ಚೀಪಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶುದ್ಧವಾದ ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಹಿಂಡಿ, ಅದನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಚಮಚದಿಂದ ಕುಡಿಸಿ.

ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳು ಯಾವುದೆಂದರೆ :-

- ಬೇಯಿಸಿದ, ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ, ಕಿವಿಚಿದ ತರಕಾರಿಗಳು.
- ಅಕ್ಕಿ ಇಲ್ಲವೆ ರಾಗಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಗಂಜಿ ಇಲ್ಲವೆ ಪಾಯಸ.
- ಮೆತ್ತನೆಯ ಅನ್ನ ಇಲ್ಲವೆ ಕಿಚಡಿ ಅಥವಾ ಅಕ್ಕಿ - ಬೇಳೆಯ ಮಿಶ್ರಣ.
- ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು.

ಮೂರು ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಮಗುವಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 5-6 ಬಾರಿ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ತಾಯಿ 5-6 ಬಾರಿ ಆಹಾರ ಬೇಯಿಸಲಾರಳು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಎರಡು ಊಟಗಳ ನಡುವೆ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ಇಲ್ಲವೇ ಇತರೆ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಕಡ್ಲೆಬೀಜ ಅಥವಾ ಬಿಸ್ಕತ್ ಮತ್ತು ಹಾಲು ಕೊಡಬಹುದು.

ಆಹಾರ ಹಳಸಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಕಾರಣ ರೋಗಾಣುಗಳು ಅದರಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಬಹುದು. ತಾಜಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಸದಾ ಕೊಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ವನಸ್ಪತಿ ಎಣ್ಣೆ, ಕಡಲೇಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಗುವಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ "ಎ" ಮತ್ತು ಇತರೆ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಅನೇಕ ವಿಧವಾದ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಅಂದರೆ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶವುಳ್ಳದ್ದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕು. ಇವುಗಳನ್ನು ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿರಾಗಿದ್ದು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು ಅತೀ ಕೆಂಪಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತ ಬೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶ ಇದೆ.

ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ:

ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ವಾಸಿ ಆದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಜಾಣತನ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಈ ಕೆಲಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡುವಂತೆಯೂ, ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವಂತೆಯೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಎದೆ ಹಾಲು ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಎದೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ.

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಿಕೆಯಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡುವುದರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಮಗು ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ?

ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಮಗುವಿನ ತೂಕವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. 2 ತಿಂಗಳು ಇಲ್ಲವೆ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಏರುವಿಕೆ ಕಾಣಿಸದಿದ್ದರೆ ಅದು ಒಂದು ಗಂಭೀರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಗೆ

ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರುಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. (ಅಂದರೆ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾವಣೆ) ಇಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಇದೆಯೇ? ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಮಕ್ಕಳ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಆಟವಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ ತೋರುವುದು ಅತೀ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು.

ಬರೇ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವಸತಿ ಸಾಲದು. ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕ ಮತ್ತು ಉತ್ತೇಜನ ಮಗುವಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿಬೇಕು.

ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ದೃಢವಾಗಿರಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಟಬೇಕು. ಆಟದಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಕುಶಲತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ನಾವು ಆಟ, ಹಾಡು, ಕತೆ ಹೇಳುವುದು, ಚಿತ್ರಕಲೆ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅವರನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸಬೇಕು.

ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವರು ಹೊಗಳಿಕೆಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಂಸೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಚರ್ಚೆಗೆ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು :

ಒಂದು ಮಗವಿನ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗದಿದ್ದರೆ :

ಸಮಸ್ಯೆ ಏನಿರಬಹುದು ?

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ :

ಮಗುವು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೇ?
(ಒಂದು ಮಗುವು ದಿನಕ್ಕೆ 5 ಅಥವಾ 6 ಬಾರಿ ತಿನ್ನಬೇಕು)

ಮಗು ತಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಒದಗುತ್ತದೆಯೇ ? (ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ)

ಮಗುವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ನರಳುವುದೇ ? (ಅದು ಅಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿದ್ದಾಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಲು ನಿಮ್ಮ ಸಹಕಾರಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ)

ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಸಿಗುತ್ತಿವೆಯೇ ? - ಮುಖ್ಯವಾಗಿ "ಎ" ಜೀವಸತ್ವ ? (ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿ ಸೇರಿಸಿ. "ಎ" ಜೀವಸತ್ವದ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನೂ ಕೊಡಿ)

ಮಗುವು ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದೆಯೇ ? (ಬಾಟಲಿ ಮತ್ತು ನೀರು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಹಾಲು ನೀರಿನಿಂದ ಕೂಡಿರಬಹುದು)

ಮಗುವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅತಿಸಾರ ಬೇದಿಯಿಂದ ನರಳುವುದೇ ? (ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು. ಮಲವನ್ನು ಕಕ್ಕಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು, ಇಲ್ಲವೆ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹೂಳಬೇಕು)

ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಹುಳ ಇದೆಯೇ? (ಹುಳು ಸಾಯಿಸುವ ಔಷಧಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಬೇಕೆ ?)

ಮಗುವಿಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರಿಂದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜಾಗರೂಕತೆ ಸಿಗುತ್ತಿದೆಯೇ ?

ಚರ್ಚೆಗೆ ಬೇಕಾದ ವಿಷಯ:

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಕಾರಣಗಳೇನು? ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ?

ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಮದ್ಯಾಹ್ನದ ಉಪಹಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಂಚಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಹಾಗೂ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾವಹಿಸಬೇಕು.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರ ಪೌಷ್ಠಕ ಆಹಾರದ ಬೇಡಿಕೆ :

ಗರ್ಭಿಣಿ ಅಥವಾ ಬಾಣಂತಿ ಎಷ್ಟು ಆಹಾರ ತಿನ್ನಬೇಕು ?

ಅವಳು ಇಬ್ಬರಿಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಅವಳು ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ?

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅದು ಬೆಳೆದು ಪರಿಪಕ್ವವಾಗಲು ಮಗುವು ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಕ್ಕೆ ತನ್ನ ತಾಯಿಯನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪೌಷ್ಠಕಾಂಶ ದೊರಕದೆ ಅದು ನಿಶ್ಯಕ್ತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ತೂಕದಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಯಕ್ತವಾದ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಗನೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯ ಆಹಾರ ಹೇಗಿರಬೇಕು ?

ಅವಳ ಆಹಾರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಆಹಾರವಾಗಿರಬೇಕು. ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳ ಮುಂತಾದವುಗಳು, ಪ್ರೋಟಿನ್ ಯುಕ್ತ ಅಥವಾ ದೇಹ ಧಾರಡ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಆಹಾರಗಳಾದ ಕಾಳುಗಳು, ಹುರಳಿ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ?

ಕಡಿಮೆ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶವನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಇದರಿಂದ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಆಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಶಿಶು ಜನಿಸಿದ ನಂತರ ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತೆ. ಇದು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸಿ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಗು ಹುಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಪೌಷ್ಠಿಕೆಯಿಂದ ಏನೇನು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು ?

- ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸುಸ್ತು
- ಶಕ್ಕಿ ಹೀನತೆ
- ಗಳಗಂಡ ರೋಗ

ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರು ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು

- ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಗ್ರಾಮಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವಂತೆ ನೋಡುವುದು.
- ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರು ಕೈದೋಟ ಬೆಳಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಯಿಸುವುದು.
- ಸ್ಥಳೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪು ದೊರೆಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.



ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು :

- ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.
- ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಿ.
- ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ದುಭಾರಿ ಅಲ್ಲ.
- ಕೈದೋಟವು ಕುಟುಂಬದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ "ಎ" ಅನ್ನಾಂಗ ಕೊಡಿಸಿ ಮಕ್ಕಳ ಅಂದತ್ವ ನಿವಾರಿಸಿ.

ಕೈದೋಟ

ಕೈದೋಟವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು ?

1) ಮೊದಲು ತರಕಾರಿ ಬೆಳಯಲು ಜಾಗವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ. ಅದು ಬೇಡದ ನೀರು ಹರಿದು ಹೋಗುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

2) ನಂತರ, ಮಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಡೆದು ಹದಮಾಡಿ. ಈ ಮಣ್ಣಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಾಲುವೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ನೀರು ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಕಾಲುವೆಯು ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಬಹುದು. ಪಿಂಗಾಣಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಒಂದು ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಇರಿಸಬಹುದು. ಕಾಲುವೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಟ್ಟು ನೀರು ಸರಾಗವಾಗಿ ಕೈದೋಟಕ್ಕೆ ಹರಿಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

3) ಸ್ಥಳೀಯ ಕೃಷಿಕರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದು ಕೈದೋಟಕ್ಕೆ ಯಾವ ತರಕಾರಿ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ಬೆಳೆಯಲು ಸಾದ್ಯವಿರಬಹುದು.



ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ :-	
ಧವಸ ಧಾನ್ಯ:-	ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಕಾಳು, ಸಜ್ಜೆ , ಜೋಳ, ರಾಗಿ.
ಕಾಳುಗಳು :-	ಉದ್ದು, ಹಸಿರು, ಕಡ್ಲೆ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಇತ್ಯಾದಿ.
ತರಕಾರಿಗಳು :-	ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೆಂಡೇಕಾಯಿ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಕೋಸು, ಹೂಕೋಸು ಇತ್ಯಾದಿ.
ಬೇರಿನ ತರಕಾರಿ :-	ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ ಇತ್ಯಾದಿ.
ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು :-	ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಚೀಸ್, ಪನ್ನೀರ್ ಮುಂತಾದವುಗಳು.
ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು :-	ಕಡ್ಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸುವೆ ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ.
ಹಣ್ಣುಗಳು :-	ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಎಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳು.
ಬೇರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು:-	ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಕೋಳಿ ಮತ್ತು ಮಾಂಸ.

ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ರಕ್ಷಣೆ

ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ರಕ್ಷಣೆಯು ಪ್ರತಿ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಆಹಾರವನ್ನು ಸಹಾಯ ಧನ ಅನುಕೂಲ ಪಡೆದ ದರದಲ್ಲಿ ಬಡ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಒದಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪೂರಕ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಒದಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನಿವಾಸಿರಬಹುದು.

ತರಬೇತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:-

1. ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ?
2. ಶೌಚಾಲಯ ಮತ್ತು ನೀರು ಅಂಗನವಾಡಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇವೆಯೇ ?
3. ಪೂರಕ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸಲು ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ದಾಖಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆಯೇ ?
4. ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದಾಖಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆಯೇ?
5. ಅಂತಹ ಶಾಲಾ ಪೂರ್ವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿವೆಯೇ?
6. ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಬಾರಿ / ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ / ಮಕ್ಕಳ ತೂಕವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿವೆಯೇ ?
7. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಎದೆ ಹಾಲು ಕೊಡುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ?
8. ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.?
9. ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರಗಳು ಯಾವುವು ?
10. ಪ್ರತಿ ಕುಟುಂಬವೂ ಕೈದೋಟವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಯೇ ?
11. ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರ / ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಮಕ್ಕಳ ವಿಶೇಷ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆಯೇ?
12. ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಪೂರಕ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವರನ್ನು ಹುರುದುಂಬಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ?
13. ಆರೋಗ್ಯ, ಪೌಷ್ಠಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ / ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ ?
14. ಪೌಷ್ಠಿಕ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಗ್ರಾಮದ ಜನರು ವರ್ಷ ಪೂರ್ತಿ ಅಥವಾ ವರ್ಷದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಆರಣ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದಾರೆಯೇ ?

15. ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿ ತಾಯಂದಿರಿಗೂ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆಯೇ ? ಹಾಗೂ ಅವನ್ನು ಅವರು ಸರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ ?

ಸರ್ಕಾರದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ / ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

1. ಬಾಲ ವಿಕಾಸ ಯೋಜನೆ.
2. ಶಾಲಾ ಮದ್ಯಾಹ್ನದ ಉಪಹಾರ ಯೋಜನೆ.
3. ವಿಟಮಿನ್ "ಎ" ಕೊರತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ರಕ್ಷಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ.
4. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಶಕ್ತಿಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ರಕ್ಷಿತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ.

ಸರ್ಕಾರದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಡೆಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅವರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಅವರ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಅನುಕೂಲತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡುವುದು ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.



ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳು



ತರಬೇತಿಯ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ - 5

ಜನಾರೋಗ್ಯ, ನಿರ್ಮಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ

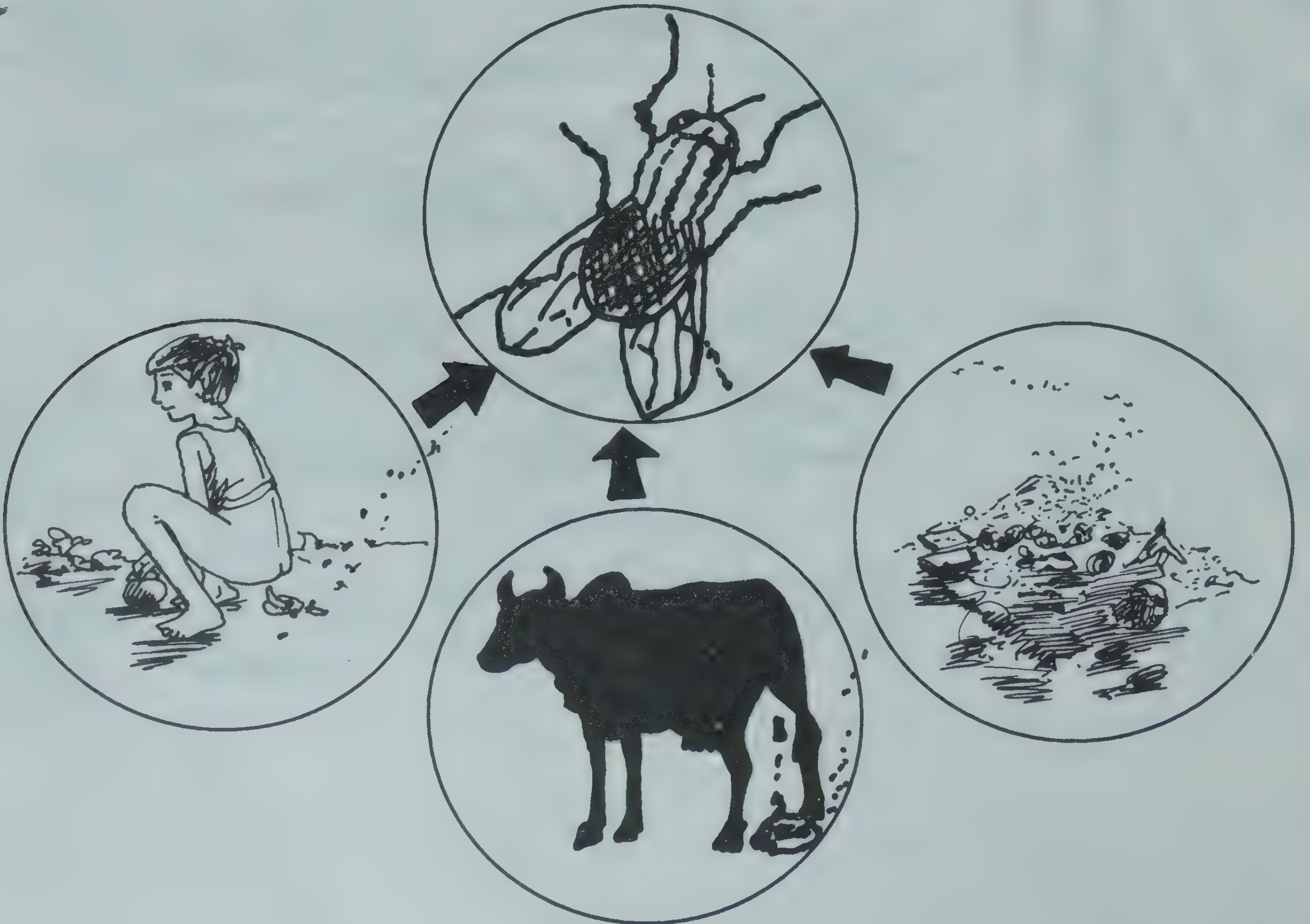
ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲೀಕರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಶೇಖಡಾ 80ರಷ್ಟು ಎಲ್ಲಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಹಾಗೂ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ದೊರಕದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ನಿರ್ಮಲೀಕರಣದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅಂದರೆ ವಾಂತಿ ಬೇಧಿ, ಮಲೇರಿಯಾ, ಸೋಂಕು ರೋಗ, ಕಾಲರಾ, ಟೈಫಾಯಡ್, ಕಾಮಾಲೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳುಗಳ ಬಾಧೆಯಿಂದ ನರಳುವುದು ಜಾಸ್ತಿ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಉತ್ತಮ ನೈರ್ಮಲ್ಲೀಕರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ನಿಂತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ, ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಉತ್ತಮ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ವೃದ್ಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಅನೈರ್ಮಲ್ಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಜನರು ವಾಸಿಸುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಾವು ಹೊಂದಲು ಇವು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ.

- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ
- ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ
- ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ವಾತಾವರಣ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ
- ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ
- ಮಲ ಮೂತ್ರ ಹಾಗೂ ಬೇಡದ ವಸ್ತುಗಳ ಸರಿಯಾದ ವಿಲೇವಾರಿ
- ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ

ಮಲ ಮೂತ್ರವನ್ನು, ತೆರೆದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆ. ಅನೈರ್ಮಲ್ಯ ವಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಲು ಇದು ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆನ್ನಬೇಕು. ನೈರ್ಮಲ್ಯವಾದ ಶೌಚಾಲಯಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾನವನ ಮಲ ಮೂತ್ರ ಹೊರ ಹಾಕಿದಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ಬರುವ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಫಲಕಾರಿಯಾದ ವಿಧಾನವೆನ್ನಬಹುದು.



ಮೂಲಭೂತ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಯಾವುವು ?

ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಎಂದರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ

ಅ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಕ್ಷಯರೋಗ, ಗಂಟಲು-ಬೇನೆ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ಧನುರ್ವಾಯು, ಪೋಲಿಯೋ ಮತ್ತು ದಡಾರ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರ ರಕ್ಷಣೆಯೊದಗಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಸುರಕ್ಷಿತ ಹೆರಿಗೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಸಹಾಯಕಿಯಿಂದ ನಡೆಸಿ, ಉತ್ತಮ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನೂ ಒದಗಿಸಿ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು.

ಇ. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.

ಈ. ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಮಲೀಕರಣದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.

ಉ. ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ತಲೆದೋರುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಉದಾ:- ಕುಷ್ಠರೋಗ, ನಾರುಹುಣ್ಣು ರೋಗ ಮುಂತಾದುವುಗಳು.

ಮೂಲಭೂತ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣಾ ಸೇವೆಗಳು

ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನೂ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ?

ಖಂಡಿತಾ ಇಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಮೂಲಭೂತ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ ರೋಗ ವಾಸಿ ಮಾಡಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ

- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಯಾವುವು ?
- ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರಿ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಇದೆಯೇ ?
- ಖಾಸಗೀ ವೈದ್ಯರುಗಳಿದ್ದಾರೆಯೇ ? ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ವೈದ್ಯರು ಇಲ್ಲವೇ ನಾಟಿ ವೈದ್ಯರುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರುವರೇ ? ದಾದಿಯರು ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರುಗಳು ಇದ್ದಾರೆಯೇ? ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಇವರುಗಳ ಪಾತ್ರವೇನು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜನರು ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಸೋಂಕು ಉಳ್ಳ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕು ಇಲ್ಲದ್ದು ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಅ. ಸೋಂಕು: ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುವಿನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ, ಗಾಳಿ, ಮಲಮೂತ್ರ, ನೊಣಗಳು, ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಕೀಟಾಣುಗಳಿಂದ ಹರಡುತ್ತವೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಜನರೂ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಆದರೂ ಸಹ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಂಡು ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇವೆ.

ಆ. ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಅಲ್ಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು-ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೌತಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇವುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ.

ಎ. ಕಾರಣ ದೇಹದ ಕೆಲವು ಭಾಗ ನಶಿಸಿ ಹೋಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ದೇಹದ ಒಳಗಡೆ ಸರಿಯಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಇರಬಹುದು. ಉದಾ:- ಸಂದೀವಾತ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಮೂರ್ಛೆರೋಗ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್.

ಬಿ. ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳು ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಉ.ದಾ. ವಿಷಗಳ ಸೇವನೆ, ಹಾವು ಕಚ್ಚುವುದು, ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯ ಚಟದಿಂದ ಒಗ್ಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅಂದರೆ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಬರುವ ಕೆಮ್ಮು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಸಿ. ಕೆಲವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಿಗಬೇಕಾಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಕೊರತೆ ಇರಬಹುದು. ಉ.ದಾ- ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಗಳಗಂಡೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಡಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ ಇರಬಹುದು- ಕಾರಣ ಕೆಲವರು ಇಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟಿರಬಹುದು. ಉ.ದಾ:- ಕೆಲವು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬರುವ ಗುರುತುಗಳು, ಸೀಳ್ತುಟಿ, ಮಾಲಗಣ್ಣು, ಕೆಲವು ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಇ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಲೂ ಇರಬಹುದು. ಉ.ದಾ:- ನರದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆ, ತಡೆಯಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಗಾಬರಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಅಶುದ್ಧ ನೀರಿನಿಂದ ಯಾವ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ ?

ಎ **ಅತಿಸಾರಬೇಧಿ**: ಆಗಾಗ್ಗೆ ನೀರು ನೀರಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿರುವರು. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಉಪ್ಪು, ನೀರಿನ ಅಂಶಗಳ ಸೋರುವಿಕೆ ಅಂದರೆ ಇದನ್ನು ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಡಿಹೈಡ್ರೇಷನ್ ಅಂತ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಸಾಯಲೂಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಂಟಾದರೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಬೇಧಿಯ ಜೊತೆಗೆ ವಾಂತಿಯೂ ಸೇರುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಾವಿಗೆ ಇದೂ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣ ಎನ್ನಬಹುದು. ಒಂದು ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ವಾಂತಿ ಬೇಧಿಯಿಂದಾಗಿ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಬಿ. **ಕಾಲರಾ**- ಇದು ಅತಿಸಾರಬೇಧಿಯ ಗಂಬೀರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಇದು ವಾಂತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಬಲುಬೇಗ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವುದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಅನೇಕ ಜನರು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಕಾಲರಾದಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸಿ. **ಆಮಶಂಕೆ**- ಇದು ಮಲದಲ್ಲಿ ಆಮು ರಕ್ತ ಸೇರಿ ಹೊರಬೀಳುವ ವ್ಯಾದಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಡಿ. **ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳುಗಳ ಸೋಂಕು**- ಇದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ವಿಧದ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳುಗಳ ಸೋಂಕು ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳು ಹಾಗೂ ದುಂಡು ಹುಳುಗಳು ಅತೀ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದದ್ದು. ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳುಗಳು ಬಹಳ ಸಣ್ಣದಾಗಿದ್ದು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿ, ಕರುಳನ್ನೂ ತಲುಪಿ ಅಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿ ರಕ್ತವನ್ನೂ ಹೀರುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಗೆ ಇದು ಬಹುಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.

ಇ. **ಟೈಫಾಯಡ್**- ಇದು ಜ್ವರದಿಂದ ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಇರುತ್ತೆ. ರೋಗಿಯು ಅತೀ ಸುಸ್ತಾಗಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಆಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಸಾಯಬಹುದು.

ಎಫ್. **ಕಾಮಾಲೆ**- ಇದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಕೊಳಕು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಿ. **ಪೊಲಿಯೋ(ನರಮಚ್ಚೆ ರೋಗ)**- ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಇಲ್ಲವೇ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಆವರಿಸಿ ನಿಶ್ಯಕ್ತವಾಗಿ ಇದರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಕೊಳಕು ನೀರಿನ ಮುಖಾಂತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾಣುವಿನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ.

ಶೇಖಡಾ 80ರಷ್ಟು ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಕೊಳಕು ನೀರಿಗೆ ಸಂಭಂದಿಸಿದ್ದೆ ಆಗಿವೆ.

ನೀರು ಹೇಗೆ ಕಲುಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ ?

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಲದ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇಂತಹ ಮಲ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಸೇರುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಇಂತಹ ನೀರನ್ನು ನಾವು ಕುಡಿದಾಗ ನೀರಿನ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳನ್ನೂ ನಾವು ನುಂಗುತ್ತೇವೆ. ಒಮ್ಮೆ ಇದು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ (ಅಂದರೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಇದ್ದರೆ) ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮವೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಆದರೆ ಗಮನಿಸಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವಂತಹುದು.

- ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಓ.ಆರ್.ಎಸ್. ಪೊಟ್ಟಣಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಗ್ರಾಮದ ಹತ್ತಿರವೇ ಸಿಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಓ.ಆರ್.ಎಸ್ ಪೊಟ್ಟಣಗಳ ದಾಸ್ತಾನು ಮುಗಿಯುವ ಮುನ್ನ ಮತ್ತೆ ಭರ್ತಿಮಾಡುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿ ಗ್ರಾಮಗಳಿಗೆ ಬೇಟಿ ನೀಡಿ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನಡೆಸುವಾಗ ಅತಿಸಾರ ಬೇಧಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಗ್ಗೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ದ್ರಾವಣ ಅಂದರೆ ಓ.ಆರ್.ಎಸ್ ನಂತೆ ನೀರು, ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು ಬೆರಸಿ ಮಾಡಿದ ದ್ರಾವಣದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಓ.ಆರ್.ಎಸ್. ನೀಡಿದ ನಂತರವೂ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗದಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹತ್ತಿರದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.

ಅನೈರ್ಮಲ್ಯ ವಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಇತರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು.

ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ನೆಗಡಿ

ಇದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ತಂತಾನೆ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ನ್ಯುಮೋನಿಯಾಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು.

ಅಪಾಯಕಾರಿ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಯಾವುವು ?

ಅಪಾಯಕಾರಿ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ

ಎ. ಮಗುವಿನ ಉಸಿರಾಟ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ (ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 50ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದಲ್ಲಿ)

ಬಿ. ಮಗುವಿನ ಎದೆಯ ಕೆಳಭಾಗ (ಮಗುವಿನ ಎದೆ ಗೂಡಿನ ಎರಡು ಎಲುಬುಗಳ ನಡುವೆ) ಉಸಿರಾಡಿದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಅಗಲವಾಗುವ ಬದಲು ಒಳಸರಿದರೆ.

ಸಿ. ಮಗುವು ಯಾವುದನ್ನೂ ಕುಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ.

ಡಿ. ಒಂದು ವಾರಕ್ಕೂ ಮೀರಿ, ಕೆಮ್ಮು ನೆಗಡಿ ಅಥವಾ ಜ್ವರ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ.

ಇ. ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಹಳದಿ ಇಲ್ಲವೆ ರಕ್ತ ಮಿಶ್ರಿತ ಕಫ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ.

ಎಫ್. ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ವರ ಇದ್ದಲ್ಲಿ.

ಈ ಯಾವುದೇ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಇದು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೀವ್ರ ಸೋಂಕು ಅಂದರೆ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ತರಹ ಇರಬಹುದು. ಮಗುವಿಗೆ ಔಷದಿಯನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ನ್ಯುಮೋನಿಯಾವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು ?

ಎ ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದರಿಂದ

ಬಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದರಿಂದ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕನಿಷ್ಟ ಪಕ್ಷ ಮಗುವಿಗೆ 6 ತಿಂಗಳು ಎದೆ ಹಾಲೊಂದನ್ನೇ ಕೊಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಸಿ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ
ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಮಕ್ಕಳು ನ್ಯುಮೋನಿಯಾಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಮಕ್ಕಳು

ನ್ಯುಮೋನಿಯಾದಿಂದ ಸಾಯಲೂ ಬಹುದು. ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.

ಡಿ. ಒಂದು ವರ್ಷ ತುಂಬುವುದರ ಒಳಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಿತ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ ಇದರಿಂದ ಕ್ಷಯ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ದಡಾರ ಇವುಗಳು ಬಾರದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತೆ. ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಲು ಶ್ವಾಶಕೋಶದ ಸೋಂಕು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಹೇಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು:

ಎ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ

- ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.
- ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಕೂದಲನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೇನು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಹಲ್ಲನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡುಬಾರಿ ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಇಲ್ಲವೆ ಬೇವಿನ ತುಂಡಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ, ಇಲ್ಲವೆ ಬೂದಿಯಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಕಿವಿಯನ್ನೂ ಸ್ವಚ್ಛಗೆ ಇರಿಸಿ.
- ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಉಗುರನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ.

- ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಆ ಜಾಗವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಹಾಗೂ ಊಟಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಬಿ. ಸ್ವಚ್ಛ ಮನೆ ಮತ್ತು ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲ ಪರಿಸರ



- ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಾದ ಮೇಕೆ, ಕುರಿ, ಹಂದಿಗಳು ಮಕ್ಕಳು ಆಟವಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಲು ಬಿಡಬೇಡಿ.
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೆಯಿಂದ ದೂರದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಂತೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ಹಾಸಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒಗೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಹಾಸಿಗೆ ದಿಂಬು, ಜಮುಖಾನೆ ಮತ್ತು ಹೊದಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಿಸಲಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು.

- ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸಬೇಕು.
- ಸೀನುವಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಬಾಯಿಗೆ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಗುಳಬಾರದು.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಧೂಳನ್ನು ಹೊಡೆದು ಪ್ರತಿದಿನ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮನೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲು ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ. ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು.
- ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು.
- ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಿಂದ ಬರುವ ಬೇಡದ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೈದೋಟ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳ ವಿಲೇವಾರಿಯನ್ನೂ ಮನೆಯಿಂದ ದೂರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ನಿಂತ ನೀರಿನ ಗುಂಡಿಗಳಿಗೆ ಮರುಳು / ಮಣ್ಣು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು.

ಸಿ. ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು.

- ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಕೊಳವೆಬಾವಿ ಇಲ್ಲವೆ ಸರ್ಕಾರ ಮಾಡಿರುವ ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಶೇಖರಿಸಬೇಕು. ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಮುನ್ನ ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ಕೊಳವೆ ಬಾವಿಯಿಂದ ನೀರೆತ್ತುವ ಕೈ ಯಂತ್ರದ ಸುತ್ತಲೂ ಸಿಮೆಂಟ್ ಹಾಕಿ ನೀರು ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿದು ಹೋಗುವಂತೆ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



- ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುವಂತೆಯೂ ಮತ್ತು ಅದರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನೂ ಕಾಪಾಡುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ತೆರೆದ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವಂತೆ ಇಲ್ಲವೆ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು ಕ್ಲೋರಿನ್ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನೂ ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕಳಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಡಿ. ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳ ಹಾಗೂ ಮಾನವ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳ ವಿಲೇವಾರಿ

ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳ ವಿಲೇವಾರಿ

ಒಂದು ಗುಂಡಿ ಮಾಡಿ ಕಸ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಅದರ ಒಳಗೆ ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಗೊಬ್ಬರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ. ತರಕಾರಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ, ಎಲೆಗಳು, ನಿರುಪಯೋಗಿ ಕಾಗದ ದನಕರುಗಳ ಸಗಣಿಯನ್ನು ಈ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇದು ಗೊಬ್ಬರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ರಸಗೊಬ್ಬರದಂತೆ ಬಳಸಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈದೋಟ ಅಥವಾ ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಕಸಕಡ್ಡಿ ವಿಲೇವಾರಿಯ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು

ಇಂತಹ ಕಸ ತುಂಬುವ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನೂ ನೀವೇ ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭ.

1. ಮನೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಮನೆಯ ಹಿಂಬಾಗ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗುಂಡಿ ತೋಡಿ, ಅದು 1 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ 0.8 ಮೀಟರ್ ಆಳವಾಗಿರಲಿ.
2. ಇದರ ಸುತ್ತಲೂ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ 10 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದ ಒಂದು ಹೊಂಡವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಇದರಿಂದ ಮಳೆಯ ನೀರು ಇದರೊಳಗೆ ಹರಿಯುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
3. ಪ್ರತಿವಾರ, ಒಂದು ಕೋಲಿನಿಂದ ಕಸದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಮೂರು ಬೆರಳಿನಷ್ಟು ಮಣ್ಣನ್ನೂ ಹಾಕಿ, ಇದರಿಂದ ನೊಣಗಳು ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಇದು ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಇದನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಿ. ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಇದು ಉತ್ತಮ ಗೊಬ್ಬರವಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಈಗಾಗಲೇ ಇರುವ ಗುಂಡಿ ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಡಿಯನ್ನು ಅದರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಿ.

ಮನುಷ್ಯನ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ-ನೈರ್ಮಲ್ಯವಾದ ಶೌಚಾಲಯಗಳು

ರೋಗಗಳು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯವಾದ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಕಕ್ಕಸುಗಳು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವ ಬೇಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಹಕ್ಕು ಎನ್ನಬಹುದು.

ಇದು ಕೊಳಕು ಹಾಗೂ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ ಎಂದು ಜನರು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರು ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಶುಚಿಮಾಡದ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿರುವುದರಿಂದ. ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಿ ನಿಗಾವಹಿಸಿ ನೋಡಿ ಕೊಂಡ ಶೌಚಾಲಯಗಳು ಬಹಳ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದಲ್ಲದೆ ವಾಸನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಶೌಚಾಲಯಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

1. ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲಿ ಇರುಪ ಓಡನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಬೂನು ಇಲ್ಲವೆ ಬೂದಿ ಹಾಕಿ ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಕಕ್ಕಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು, ಕಸ ಮುಂತಾದ ಬೇಡದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶೌಚಮಾಡುವ ಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಕಕಸ್ಸು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
3. ಶೌಚಾಲಯದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗ ಹಾಳಾದರೂ ತಕ್ಷಣ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು.

ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ?

ಇದು ಸ್ವಂತ ಶೌಚಾಲಯವಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕುಟುಂಬದವರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾದ ಕೆಲಸ. ಆದರೆ ಶೌಚಾಲಯವು ಜನಸಮೂದಾಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದಾದರೆ, ಇದರ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಕೆಲವರನ್ನು ನೇಮಿಸಬೇಕು. ಈ ಕೆಲಸಗಾರರಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಸುವವರು ಹಣ ಕೊಡಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಗ್ರಾಮದ ಜನರು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹಣದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಮೊದಲು ಕಟ್ಟಬೇಕು.

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು.

ಒಂದು ಗೊಬ್ಬರದ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿ ನಿರಪಯುಕ್ತವಾದದ್ದನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನಂತರ ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಒಂದು ಬಯೋಗಾಸ್ ಘಟಕವನ್ನು ಇದರ ಸುತ್ತ ನಿರ್ಮಿಸಬಹುದು.

ನಿರುಪಯುಕ್ತ ನೀರಿನ ವಿಲೇವಾರಿ

ಮನೆಯ ಸುತ್ತ ನಿಂತಿರುವ ನೀರು, ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿನ ನೀರು, ಹಾಗೂ ಚರಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂತ ನೀರು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ. ಇದು ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತೆ. ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲ ಜಾಗವನ್ನು ಕೊಚ್ಚೆ ಮಾಡಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಏನನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಇದರ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ :

1. ನೀರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು - ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ನಿಂತ ನೀರು ಇಲ್ಲವೆ ಬಾವಿ ನೀರನ್ನು ಒಂದು ಕೈ ಪಂಪಿನಿಂದ ಹೊರಹಾಕಿ ಇದರಿಂದ ಕೈದೋಟಕ್ಕೆ ನೀರು ಒದಗಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ತರಕಾರಿಯಿಂದ ಕುಟುಂಬದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
2. ನೀರನ್ನು ಇಂಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು - ಇಂತಹ ನೀರನ್ನು ಒಂದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಗುಂಡಿಗೆ ಹರಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಇಂಗುಗುಂಡಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಸ್ನಾನಮಾಡಿದ ನೀರನ್ನು ಹಾಯಿಸಿ ಇಂಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಮರಳಿನ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ನಾವು ನಿಂತ ನೀರಿರುವ ಜಾಗ ಅದರಲ್ಲೂ ಜೇಡಿ ಮಣ್ಣಿರುವ ಅಂದರೆ ಹತ್ತಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕಪ್ಪು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಖಾಲಿಮಾಡಬೇಕು.

ನೀರಿನ ತೊಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಕೊಳಗಳಲ್ಲಿನ ನೀರಿಗೆ ಕ್ರಿಮಿ ನಾಶಕವನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ - ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರು ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು

- ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಜನಸಮೂದಾಯಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು.
- ಸರ್ಕಾರಿ ಇಲಾಖೆ ಕೈಪಂಪನ್ನು ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಪ್ರತಿ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ 3-4 ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕೈ ಪಂಪುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಲು ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ.
- ಕೈಪಂಪು ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಒಂದು "ಚೀಟಿ" ನಡೆಸಬಹುದು.
- ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಬಗ್ಗೆ ಜನ ಸಮೂದಾಯಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು.
- ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬೇಟಿ ನೀಡಿ ಅವರು ಔಷಧವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಡೆದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ತರಬೇತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು :

1. ನೀರಿನಿಂದ ಯಾವ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡುತ್ತದೆ ?
2. ಅಶುಚಿತ್ವದಿಂದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರು ಹೇಗೆ ಕಲುಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ ?
3. ಒಂದು ಸಮಯ ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಕಾಲರಾ ತಲೆದೋರಿದರೆ ? ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಯಾರು ಹೊಣೆಗಾರರು ಹಾಗೂ ಯಾವ ರೀತಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊರಬೇಕು ?
4. ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಳೀಯ ಪಂಚಾಯತಿಗೆ ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿನ ಕಳಕಳಿ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇದೆ ?
5. ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಕನಿಷ್ಟ ಅತಿಸಾರಬೇದಿ, ಕಾಮಾಲೆ ಇವು ಯಾವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಸೋಂಕಿಗೆ ಮೂಲವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಲ್ಲಿರೆ ?
6. ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಶೌಚಾಲಯಗಳು ಇವೆ ? ಹೆಚ್ಚು ನಿರ್ಮಿಸಲು ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?
7. ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕೈ ಪಂಪುಗಳಿವೆ ಹಾಗೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ದುರಸ್ತಿಯಲ್ಲಿವೆ ?
8. ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ನೆಗಡಿಗೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು ?
9. ನ್ಯುಮೋನಿಯಾವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕು ? ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ ?
10. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರಿಂದ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಔಷಧಗಳಿವೆಯೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಔಷದಗಳ ಬೆಲೆ ಎಷ್ಟು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಿರಿ.
11 ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯ/ಅದರ ಗುಂಡಿ ಇದೆಯೆ?
12. ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಚರಂಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆಯೇ ?
13. ಕೊಳ ಇಲ್ಲವೆ ನೀರಿನ ತೊಟ್ಟಿಗಳು ಶುಚಿಯಾಗಿವೆಯೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಜಾಗವನ್ನು ನಿಗಾವಹಿಸಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೆ ?
14. ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕೊಳ, ನೀರಿನ ತೊಟ್ಟಿ, ಬಾವಿ ಇವುಗಳಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕವನ್ನೂ ಸಿಂಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ?
15. ನಿಮ್ಮ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಚರಂಡಿ ಹಾಗೂ ಇಂಗು ಗುಂಡಿಗಳು ಇದ್ದು ನೀರು ನಿಲ್ಲಿದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ?
16. ಜನರು ಸಾಬೂನಿನ ಬಳಕೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನೂ ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆಯೆ ಹಾಗೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಹಾಗೂ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಯೇ ?

ತರಬೇತಿ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ - 6

ಶಿಕ್ಷಣ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ ಅನ್ನುವುದನ್ನು ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ನೆರವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಜನರಲ್ಲಿರುವ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ಮತ್ತು ಅನ್ಯಾಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಕ್ಷರತೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯೆ ಪಡೆಯುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕು. ಇದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷರತಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಆಯವ್ಯಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಣವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

1991 ರ ಜನಗಣತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಶತ 48 ರಷ್ಟು ಜನರು ಅವಿದ್ಯಾವಂತರು ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಶವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಲು ತೊಂದರೆ ಆಗಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಸಾಕ್ಷರತಾ ಪ್ರಮಾಣವು ಶೇಖಡಾ 56 ಮತ್ತು ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಖಡಾ 55.5.

ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮಗಳ ಮತ್ತು ಪಟ್ಟಣಗಳ ಅನೇಕ ಶಾಲೆಗಳು ಹಲವಾರು ಅಡಚಣೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿವೆ. ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಆರಿಸಿ ಬಂದಿರುವ ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸಬಲ್ಲರು. ಕಟ್ಟಡ, ಆಟದ ಮೈದಾನ, ಪೀಠೋಪಕರಣ, ಉಪಾಧ್ಯಾಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯ, ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ ಮತ್ತು ಸೀಮೆ ಸುಣ್ಣ, ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಲೇಖನಾ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು, ಶಿಕ್ಷಣ ಸಾಮಗ್ರಿ ಇವುಗಳ ಕೊರತೆ ಅನೇಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಇವೆ. ಇದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಶಾಲೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ರಸ್ತೆ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರುಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.



ಕಳೆದ 10 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರುವುದರಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆ ಕಂಡಿದ್ದರೂ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳು ಅವರು ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಬಡತನ (ಮನೆಯ ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಅವರಿಗೆ ಪುಸ್ತಕ, ಲೇಖನ ಸಾಮಗ್ರಿ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಆಗದಿರುವುದು), ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರ ಅಜ್ಞಾನ, ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ಹುರಿದುಂಬಿಸದಿರುವುದು, ಮನೆಯ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನ ವಿವಾಹ, ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವ ಬಾವಿಯಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಬಾಲವಾಡಿ, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ಸುರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಕಾರಣ. ಅವರು ಶಾಲೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೂರ ಹೋಗ ಬೇಕಾಗುತ್ತೆ. ಅವರಿಗೆ ಬೇರೆಯ ಶೌಚಾಲಯಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಕ್ಕ ಪಠ್ಯ ಕ್ರಮ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಇವೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳು ಇವೆ.

ಇರುವ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಎರಡನೆ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ 100 ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ 12 ನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ಶೇಖಡಾ 1.6 ರಷ್ಟು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ವಿದ್ಯೆ ಮುಂದುವರಿಸಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.

ವಿದ್ಯಾವಂತ ಜನತೆ ದೇಶದ ಪ್ರಗತಿಯ ಘನತೆ

ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪಂಚಾಯತಿಯ ಪಾತ್ರ

ಚುನಾಯಿತ ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಉತ್ತಮ ಪರಿಸರ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿ ಅವರು ವಿದ್ಯೆ ಮುಂದುವರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದೇ ತೆರನಾದ ವಿದ್ಯೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ, ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯೆ ಪಡೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶ ಒದಗಿಸಲು ಪಂಚಾಯಿತಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ :-

1. ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬೇಕಿರುವಷ್ಟು ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.
2. ಪ್ರತಿ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೂ ಒಂದು ಗ್ರಂಥಾಲಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು.
3. ತಂದೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಭೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು.
4. ಬಡ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು ಸ್ಲೇಟನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.
5. ಎಲ್ಲಾ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೂ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯ ಕೆಲಸದ ವೇಳೆಯನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು.
6. ಗ್ರಾಮದ ಯುವಕ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಕ್ರೀಡಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ವಿಹಾರದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿಸುವುದನ್ನು ಮಾಡಲು ಶಾಲಾ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಹಸ್ತ ನೀಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
7. ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಹದಿಹರಯದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗದ ಯುವಕರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿಯಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು.
8. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಕಿರಿಯರ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಶಾಲೆಯ ಹತ್ತಿರವೇ ಶಿಶುವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು.
9. ವಿದ್ಯಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಶಿಶುವಿಹಾರ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ತರಗತಿ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರ ಶಿಕ್ಷಣ ತರಗತಿಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆಯೆ ಎಂದು ಗಮನಿಸುವುದು.
10. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸದೆ ಇರುವ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ದಾಖಲಾತಿ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ರೂಪಿಸುವುದು.
11. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆ ಬಿಡುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು.
12. ಶಾಲೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಶೌಚಾಲಯಗಳು, ಕ್ರೀಡಾ ಮೈದಾನ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರೆ ಸವಲತ್ತುಗಳು ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಅಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರ ಪಡೆದು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು.
13. ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಒಂದು ಯೋಜನೆ ತಯಾರಿಸಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅನುಕೂಲಮಾಡಿ ಅಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಕರೂ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುವಂತೆಯೂ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವದು.
14. ಅಲ್ಲಿನ ಇತರ ಸರ್ಕಾರಿ ಇಲಾಖೆ, ಸಮಿತಿ, ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆ ಇವರುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಶ್ರಮಿಸುವುದು.
15. ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ದೊರಕುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು (ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರ) ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಿಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
16. ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವಂತೆ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.
17. ಎಲ್ಲಾ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ದಾಖಲಾಗಿ, ಶಾಲೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಜರಾಗುವಂತೆಯೂ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಿಕ್ಷಣ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಹೊರಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
18. 15 ರಿಂದ 35 ವರ್ಷದೊಳಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅವಿದ್ಯಾವಂತರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಕ್ಷರತಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಳಪಡಿಸುವುದು.

19. ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಲು ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಥಳೀಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವುದು.

ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಸರ್ಕಾರಿ ಸವಲತ್ತು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

ಪಂಚಾಯತಿಯು ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದ ಸರ್ಕಾರದ ಕೆಲವು ಸವಲತ್ತು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ :-

1. **ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ**

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಗುರಿ ಎಂದರೆ

- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಜಾತಿ ಮತ್ತು ಪಂಗಡಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಶಾಲಾ ದಾಖಲಾತಿ ಮಾಡುವುದು.
- ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಒಂದು ಕಿಲೋಮೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ದೂರದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರುವವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಅದರಲ್ಲೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.
- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ಹಾಜರಾತಿಯ ಪ್ರಮಾಣ 1:4 ಅನ್ನು 1:2 ಕ್ಕೆ ಇಳಿಸುವುದು.
- ಒಂದನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ಐದನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ಇರುವ ಶಾಲೆ ಬಿಡುವ ಮಕ್ಕಳ ಶೇಖಡಾ45ರಿಂದ ಶೇಖಡಾ 20 ಕ್ಕೆ ಇಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಒಂದರಿಂದ 8ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಶೇಖಡಾ 60 ನ್ನು ಶೇಖಡಾ 40 ಕ್ಕೆ ಇಳಿಸುವುದು.
- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಈಗಿರುವ ಕಪ್ಪುಹಲಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೂ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಶಾಲಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುವುದು.
- ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳೂ ಕನಿಷ್ಟ ವಿದ್ಯಾಮಟ್ಟ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರಕುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

2. **ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ.**

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ರೂಪಿಸಿರುವ ಒಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ: ಮೂಲಭೂತ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು, ಇತರ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಧನೆಗಳು ಸೇರಿವೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಭಂದಿಸಿದ ಮೂರು ಅಂಶಗಳು ಇವೆ.

- ಕಟ್ಟಡ ಒದಗಿಸುವುದು, ಅಂದರೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವ ಸರ್ವ ಋತುಗಳಿಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಎರಡು ಕೊಠಡಿಗಳಿರುವ, ಹಾಗೂ ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಶೌಚಾಲಯ ಇರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.
- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಟ ಎರಡು ಶಿಕ್ಷಕರಿರುವ ಹಾಗೆ ಹಾಗೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಮಹಿಳಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ಇರುವ ಹಾಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.
- ಶಿಕ್ಷಕರು ಕಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿಯುವ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ, ಭೂಪಟ, ನಕ್ಷೆ, ಆಟದ ಸಾಮಾನು ಮತ್ತು ಇತರೇ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.

3. **ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ**

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಟ್ಟ ಇರುವ 247 ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಕ್ಷರತಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಫಲ ನೀಡಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪೂರಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಈ ಫಲ ನೀಡುತ್ತದೆ:-

- ಇದು ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲಾ ದಾಖಲಾತಿ, ಶಾಲೆ ಬಿಡುವುದು, ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿ ಇವರಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಶೇಖಡಾ 5 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆ ಬಿಡುವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶೇಖಡಾ 10ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ, ಕನಿಷ್ಟ ಶೇಖಡಾ 25 ರಷ್ಟು ತಲುಪಿ ಸಾಕ್ಷರತೆ ಮತ್ತು ಸಂಖ್ಯಾ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲ್ಲವೆ ಇತರೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

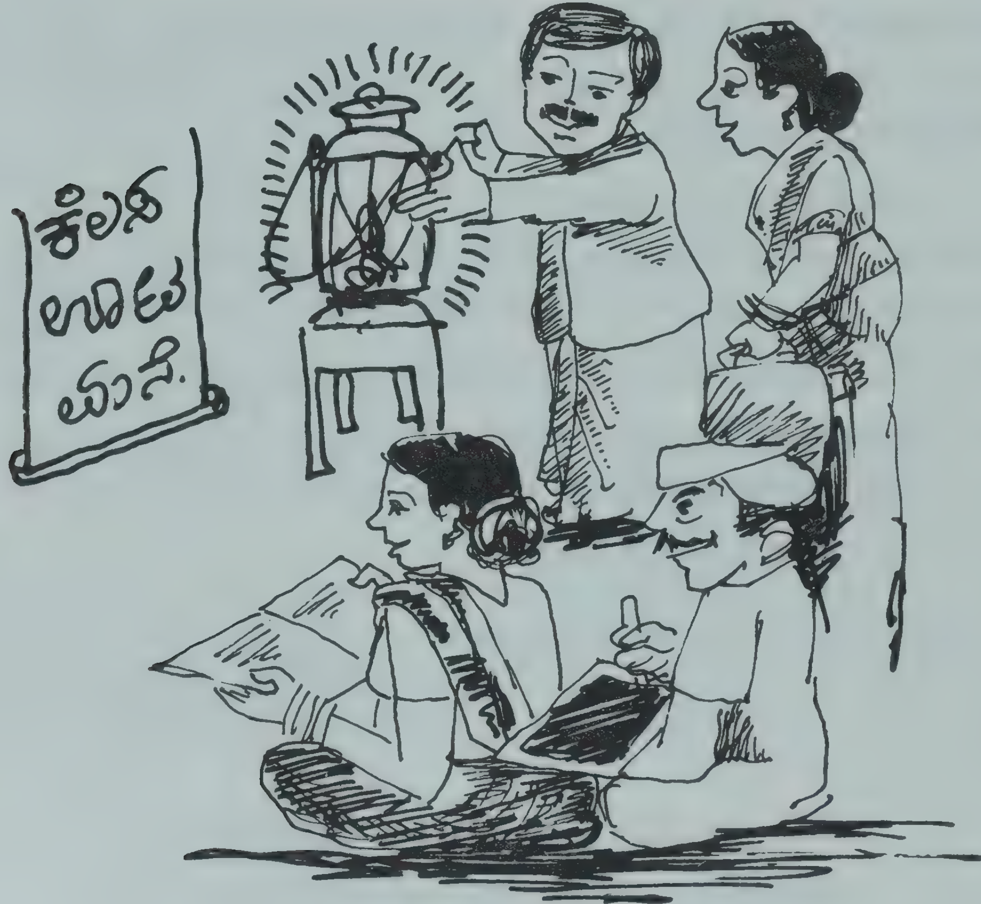
ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾದ ಹಲವಾರು ಕ್ರಮಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ

- ಶಾಲೆಗೆ ಬದಲು ಬೇರೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ
- ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಶಾಲಾ ವೇಳೆಯನ್ನು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವುದು.
- ವಾಸವಾಗಿದ್ದು ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುವ ಶಾಲೆಗಳು (ಆಶ್ರಮ ಶಾಲೆಗಳು)
- ಲಿಂಗ ಬೇಧ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿ ಸರಿಯಾದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕ ಒದಗಿಸುವುದು
- ಮಹಿಳಾ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ನೇಮಕಾತಿ ಮಾಡುವುದು
- ಸುಧಾರಿತ ಶಾಲಾ ಕಟ್ಟಡ ಹಾಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಶೌಚಾಲಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ
- ಲಿಂಗ ಬೇಧದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ

ಓದು ಬರಹ ಕಲಿತ ನಾರಿ ಸುಖ ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ದಾರಿ

4. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಾಕ್ಷರತಾ ಮಂಡಳಿ

15 ರಿಂದ 35 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಅನಕ್ಷರತೆಯನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು 1988 ರಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಾಕ್ಷರತಾ ಮಂಡಳಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿತು. ಹಿಂದೆ ಇದ್ದ ವಯಸ್ಕರ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ರೈತರ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಸಾಧಕ ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಯಿತು. ಇದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಇದರಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಕ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಾಕ್ಷರತೆ, ಗ್ರಾಮೀಣ ಯುವಕರಿಗೆ ಸಾಕ್ಷರತಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಯಸ್ಕರ ಶಿಕ್ಷಣದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನಂತರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಇದರಲ್ಲಿ ರಾಜಕೀಯ ಒಲವು ಇದ್ದು ಇದರ ಗುರಿ ತಲುಪುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.



ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಕ್ಷರತಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಕಾರ್ಯ ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ಅಂದರೆ ರುಜು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ, ಅರ್ಜಿ ಭರ್ತಿಮಾಡಲು, ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಓದಲು ಹಾಗೂ ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಐಕ್ಯತೆ, ಪರಿಸರ ರಕ್ಷಣೆ, ಮಹಿಳೆಯರ ಸಮಾನತೆ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಕುಟುಂಬದ ಅನುಕೂಲತೆ ಈ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಸಾಕ್ಷರತಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಇವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ :-

- ಸಾಕ್ಷರತೆ ಮತ್ತು ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ಅವರಿಗೆ ಸಿಗಬೇಕಾದ ನ್ಯಾಯ ದೊರಕದಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿ ಅವರು ಇದರಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಇವರೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಅವರ ಆರ್ಥಿಕ ಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಸುಧಾರಿಸಲು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅವರಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಐಕ್ಯತೆ, ಪರಿಸರ ರಕ್ಷಣೆ, ಮಹಿಳಾ ಸಮಾನತೆ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಕುಟುಂಬ ಪರಿಪಾಲನೆ ಇವುಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.



ತರಬೇತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:-

1. ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿನ ಶಾಲಾ ಕಟ್ಟಡ ದುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದೆಯೇ?
2. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಅದರ ಹತ್ತಿರ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆಯೇ?
3. ಶಾಲಾ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಗ್ರಾಮೀಣ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಮಿತಿ ಇದಯೇ?
4. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ದಾಖಲಾಗಿದ್ದಾರೆಯೇ?
5. ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯನ್ನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲೇ ಬಿಡಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳೇನು?
6. ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಕರ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರ ಇದೆಯೇ?
7. ಗ್ರಾಮದ ಜನರ ಕುಶಲತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಏನಾದರೂ ತಾಂತ್ರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆಯೇ?
8. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಹೊಸದಾಗಿ ಮದುವೆಯಾದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸಲು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ, ಆರೋಗ್ಯ, ಜನಸಂಖ್ಯೆ, ಪರಿಸರ ಶಿಕ್ಷಣದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಇವೆಯೇ ?

ಸಾಕ್ಷರತೆ ಪಡೆಯಿರಿ ಮೌಢ್ಯತೆ ತೊರೆಯಿರಿ

ಪರಿಸರ

ಮಾನವರ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಪರಿಸರ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಥಿರ ಪಟ್ಟಿರುವ ಅಂಶ. ಜೀವನ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಅದರ ಉಳಿವು ಆರೋಗ್ಯಾಧಾರಿತ ಆಶ್ರಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಅಂದರೆ ನೆಲ, ಜಲ, ಅರಣ್ಯ, ಸಾಗರ ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿನ ಶೇಖಡಾ 16 ರಷ್ಟು ಇರುವ ನಮ್ಮ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಪಂಚದ ಶೇಖಡಾ 2.3 ರಷ್ಟು ಇರುವ ನೆಲ ಮತ್ತು ಶೇಖಡಾ 1.7ರಷ್ಟು ಅರಣ್ಯ ಸಂಪತ್ತು ಇವುಗಳಿಂದ ಈಗಿನ ದೇಶದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ನಮ್ಮ ದೇಶ ಸವಾಲನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮಾನವ ಮತ್ತು ಅವನ ಪರಿಸರ ಇದರ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ನೋಡಲಾಗುತ್ತೆ. ತನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಪರಿಸರವನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಅಂದರೆ, ನಗರೀಕರಣ, ಅರಣ್ಯ ನಾಶ, ನೆಲವನ್ನು ಪರಾವರ್ತನೆಗೊಳಿಸುವುದು, ನೀರಾವರಿಗೋಸ್ಕರ ನಾಲಾ ಮತ್ತು ಅಣೆಕಟ್ಟುಗಳು ಸ್ಥಾಪನೆ, ಇವುಗಳಿಂದ ಮಾನವನು ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಿದ್ದಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈಗ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ನಾವು ಸ್ಥಳೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಪರಿಸರ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಒಂದು ಸಮಗ್ರ ಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪರಿಸರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಜನರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮಾನವನು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಅಡಕವಾಗಿದೆ ?

ನಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ, ನೆಲ, ಜಲ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಂಪು ನೀಡುವ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳು, ಪ್ರಾಣಿ ಸಂಪತ್ತು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಸೇರಿವೆ.

ಗಾಳಿ

ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಗಾಳಿಯು ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ ತಣ್ಣನೆಯ ಹವೆ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಶಬ್ಧವನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ವಾಸನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹರಡುವ ವಾಹಕಗಳು ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕವೇ ಪ್ರಸರಿಸುತ್ತೆ. ಧೂಳು, ಹೊಗೆ, ವಿಷ ಅನಿಲಗಳು ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕ ಹೊಗೆ ಇದರಿಂದ ಆಗುವ ಗಾಳಿಯ ಕಲುಷಿತದಿಂದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಮತ್ತು ಮರಣ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಗಾಳಿ ಕಲುಷಿತವಾಗುವುದು ಎಂದರೇನು ?

ಹೊರಗಡೆಯ ವಾಯು ಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಕೀಯ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನವ ಮತ್ತು ಅವನ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಗಾಳಿ ಮಲೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವೇನು ?

ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ-

1. ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನದಿಂದ.
2. ದಹನ ಕ್ರಿಯೆ (ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು, ಎಣ್ಣೆ, ಕಟ್ಟಿಗೆ, ಕೈಗಾರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮನೆಗಳಿಂದಲೂ) ಯಿಂದ
3. ವಾಹನಗಳಿಂದ.
4. ಇನ್ನಿತರೇ ಕಾರಣಗಳು (ಬೇಡದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸುಡುವುದು, ಕೀಟ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಸಿಂಪಡನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ)

ಭೂಮಿ

ಭೂಮಿಯು ಪರಿಸರದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗ. ಇದು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲ. ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ನಮ್ಮ ಹೊಣೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಭೂಮಿಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಫಲವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸದಿರುವಂತ ಆಚರಣೆ - ಇದರಲ್ಲಿ ಅರಣ್ಯ ನಾಶ, ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆ ಪಡೆಯುವುದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರಾವರಿ ಮತ್ತು ಯೋಜನೆ ಇಲ್ಲದ ನಗರೀಕರಣ ಇವುಗಳಿಂದ ಭೂ ಸವೆತ, ಭೂಮಿಯ ನೀರಿನ ಕಡಿತ, ಮಣ್ಣಿನ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು, ಕಡಿಮೆ ಬೆಳೆ ಮತ್ತು ಕೆಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲುವುದು ಇವು ಸೇರಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಭೂಮಿ ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಎನ್ನಬಹುದು ಇದರಲ್ಲಿ ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಕೃಷಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಮೀನಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಮಣ್ಣನ್ನು ಇಟ್ಟಿಗೆ ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೆಳಭಾಗದ ಫಲವತ್ತತೆ ಇಲ್ಲದ ಮಣ್ಣು ಕೃಷಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ಗಣಿ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಗುಣಿ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಭೂಮಿಗೆ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಷ್ಟ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಣ್ಣಿನ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಭೂ ಸವೆತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಭೂ ಸವೆತವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಅರಣ್ಯ ಮತ್ತು ಕೃಷಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕೃಷಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲದ ಇಳಿಜಾರು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮರಗಳನ್ನು ನೆಡುವುದು. ಮರದ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ಉಳಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಭೂಮಿಯ ಫಲವತ್ತತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿ ಗ್ರಾಮವೂ ಗುಡ್ಡಗಳಿಂದ ಸುತ್ತುವರಿದಿರುತ್ತೆ, ಹಾಗೂ ಪರ್ವತ ಶ್ರೇಣಿ ಅಥವಾ ಕೃಷಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಜಮೀನಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಮೇಯಿಸಲು ಬೇರೆಯ ಜಾಗವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೆ. ಇಂತಹ ಜಮೀನನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಗಾವಹಿಸಬೇಕು. ಕೃಷಿಗೆ ಬಳಸದಿರುವ ಜಾಗವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಅರಣ್ಯವನ್ನು ಅನೇಕ ವಿಧದ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆಯಲು ಮಾಡಬೇಕು. ನೀರಾವರಿ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಸಣ್ಣ ಅಣೆಕಟ್ಟನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ಜಮೀನಿನ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾವಯವ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರ್ಥಿಕ ಲಾಭವಾಗುತ್ತೆ ಮತ್ತು ಇದರ ಫಲದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ವಿನಿಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಜಲ

ನೀರು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮೂಲಾಧಾರ. ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕಿಲ್ಲ. ನೀರು ಅನೇಕ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಬೇಕು.

- ಮನೆ ಬಳಕೆಗೆ (ಕುಡಿಯಲು, ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಲು, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯಲು ಹಾಗೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು)
- ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಉಪಯೋಗ (ಬೆಂಕಿ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾದಾಗ, ತೋಟಕ್ಕೆ, ಈಜು ಕೊಳಕ್ಕೆ)
- ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು
- ಕೃಷಿಗೆ

ನೀರಿನ ಮುಖ್ಯವಾದ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನ ಯಾವುದು ?

ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಮೂಲಸ್ಥಾನಗಳು ಇವೆ :-

- ಮಳೆ
- ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ನೀರು (ಜಲಾಶಯಗಳು, ನದಿಗಳು, ನೀರಿನ ಪ್ರವಾಹ, ಸರೋವರ ಮತ್ತು ಕೊಳ)
- ಭೂಮಿಯ ಒಳಗಿನ ನೀರು (ಆಳವಲ್ಲದ ಬಾವಿ, ಆಳದ ಬಾವಿ, ಕಾರಂಜಿ)

ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯು ಆರೋಗ್ಯ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿನ ಅನೇಕ ಮನೆಗಳು ಎದುರಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಎಲ್ಲಾ ನೀರುಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಮೂಲ ಮಳೆ. ಇದರ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ಭೂಮಿಯೊಗಳಗೆ ಹರಿದು ಭೂಮಿಯೊಳಗಿನ ನೀರನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ನೀರು ಸಹಾ ಮಳೆಯ ನೀರಿನಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಗಿಡ ಮರ

ನಮಗೆ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಮರ ಮತ್ತು ಗಿಡಗಳು ಅವಶ್ಯಕ. ನಾವು ಹಣ್ಣು ಕೊಡುವ ಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಹೂವಿನ ಗಿಡ, ಉರವಲು ಮತ್ತು ಮೇವಿಗೆ, ಔಷಧಿಯ ಸಸ್ಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಹಳ್ಳಿಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಇದನ್ನು



ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ನೆಟ್ಟ ಮರಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳನ್ನು ಅಲೆದಾಡುವ ದನಕರುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಗಿಡಮರಗಳ ಸದುಪಯೋಗವನ್ನು ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಇದರಿಂದ ಹಸಿರು ಕ್ರಾಂತಿ ಆಗಿ, ಅದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಆರ್ಥಿಕ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಪ್ರಾಣಿ ಜಗತ್ತು

ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅವಲಂಬನೆ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮ. ಪ್ರಾಣಿ ಜಗತ್ತು ಕೃಷಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕರ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶಕ್ತಿ (ಚೇತನ)

ಸೌದೆ, ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ, ಬಯೋಗ್ಯಾಸ್ ಇವುಗಳು ಅನೇಕ ವಿಧದ ಚೇತನ ನೀಡಬಲ್ಲ ಮೂಲಗಳು. ಮನುಷ್ಯ ಜೀವಿಸಲು ಇದು ಅತೀ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಸೌರಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಇಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಲು ನೇರವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಅನೇಕ ರೀತಿಯಿಂದ ದೊರಕುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ನಾವು ಅನೇಕ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪರಿಸರದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ವಿಚಾರ ಇದೆ. ಕುಟುಂಬ ಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಲವಲವಿಕೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಸರದ ಅವನತಿಯು ಮಹಿಳೆಯರ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಬಳಸದೇ ವಿಧಿ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಹಳೆಯ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪರಿಸರದ ಅವನತಿಗೆ ಕಾರಣರಾಗಿರುವ ನಾವು ಬಡನತದ ಬೇಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಜೀವನವೂ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಕೂಡಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಈ ಪರಿಸರ ಅವನತಿಯು ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅನೇಕ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತೆ.

ಸಮಯ - ಸೌದೆ, ಮೇವು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಶೇಖರಿಸುವವರು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚು. ಅವರು ಅತೀ ದೂರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಆದಾಯ - ಮಹಿಳೆ ಕಾಡಿಗೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆ ಕುಟುಂಬದ ಆದಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪೌಷ್ಠಿಕತೆ - ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ - ನೀರು ಮತ್ತು ಸೌದೆಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸುವಾಗ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಯರು ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಅಪಾಯಗಳಿಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರು ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಕೆಮಾಡುವವರು ಮತ್ತು ತಯಾರಿಸುವವರು, ಆದರೂ ಎಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವವರು ಪುರುಷರೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಇದರಿಂದ ದೂರವಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಹಿಳೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸವಲತ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದರೂ ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲಾರರು. ಕಾರಣ ಅವರಿಗೆ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಧಿಕಾರವಿಲ್ಲ.

ಪಂಚಾಯಿತಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು

- ಸಮಾಜದ ಸದಸ್ಯರ ಜೀವನ ಗುಣಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಿಸಲು, ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಿರುವ ಆಹಾರ, ಮನೆ ನಿರ್ಮಲೀಕರಣ, ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಇವುಗಳು ಜನರಿಗೆ ಸಿಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮಹಿಳೆಯರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಅವರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವಂತೆ ನಿಗಾ ಕೊಡುವುದು. ಹಾಗೂ ಅವರು ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಕರಾಗಲು ಅವರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು.
- ತಮ್ಮ ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ನಾಶವನ್ನು ತಡೆದು ಅವುಗಳ ರಕ್ಷಣೆ, ಉಳಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಶೇಖರಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ನೀಡುವುದು.

ಪಂಚಾಯತಿಗಳು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು

1. ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ರಕ್ಷಣೆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಲು ಗ್ರಾಮೀಣ ಸಮಿತಿ ಅಥವಾ ಯುವಕ ಮಂಡಳಿ ಇದೆಯೇ? ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು.
2. ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತ ಸವಲತ್ತು, ಮೂಲ ಇದೆಯೇ ? ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಯಾರು ನಿಗಾವಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಏನು ?

ಎ) ಬಾವಿ

ಬಿ) ಸರೋವರ /ಕಾಲುವೆ/ಅಣೆಕಟ್ಟು/ಕೆರೆ

ಸಿ) ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮೇಯುವ ಜಾಗ

ಡಿ) ಉಪಯೋಗಿಸದ ಜಮೀನು

ಇ) ಅರಣ್ಯ

3. ನೆರಳು ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಲು ಗ್ರಾಮದ ಸುತ್ತ ಹಸಿರು ಗಿಡಮರಗಳು ಇವೆಯೇ ?
4. ಮಳೆಯ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ? ಇಲ್ಲವೆ ಹಾಗೆಯೇ ಹರಿದು ಹೋಗಲು ಬಿಡಲಾಗಿದೆಯೇ ?
5. ನೀರಿನ ಸುಗ್ಗಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗಿದೆಯೇ ?
6. ಗೊಬ್ಬರದ ಗುಂಡಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ
7. ರಸಗೊಬ್ಬರ/ಕೀಟನಾಶಕ/ಕಳೆ ನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಹೇಗಿದೆ ?
8. ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಪಶುಪಾಲನೆ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಪಂಚಾಯತಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದೆಯೇ ?
9. ಕೀಟ ನಾಶಕವನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸುವಾಗ ರಕ್ಷಣಾ ಕವಚಗಳ ಬಳಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ?
10. ಕೀಟನಾಶಕವನ್ನು ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಅದರ ಕಾಲಿ ಡಬ್ಬ ಇಲ್ಲವೆ ಸೀಸೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ?
11. ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಬಳಕೆ ಬಗ್ಗೆ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ? ಓದಲು ಬಾರದ ರೈತರ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ?
12. ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಪ್ರತಿ ಮನೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತಿದೆಯೇ?
13. ಮಣ್ಣಿನ ಅವನತಿ ಎಷ್ಟು ಹಾನಿಕರ ?
14. ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ವಾಸಿಸುತ್ತಿವೆಯೇ ?
15. ವಾಯು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಲು ಮೋಟಾರು ವಾಹನಗಳ ಹೊಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ?

ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ಪಂಚಾಯತಿಯೂ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು.

ಪರಿಸರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜನರು ದೃಢವಾದ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಜನಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬೇಕು. ಜನರು ಬೇರೆಯವರು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿ ಎಂದು ಕೈಕಟ್ಟಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಜನರಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದೂ



ಅಲ್ಲದೆ ಪರಿಸರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅಸಡ್ಡೆ ತೋರಿದರೆ ಅದು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಸಂಭಂದಿಸಿದ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅದರ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಒಬ್ಬರಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಇಲ್ಲವೇ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮುಂದೂಡುತ್ತೇವೆ. ಸಮಸ್ಯಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಗೆಹರಿಸದಿದ್ದರೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಬಗೆ ಹರಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಹಣ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಜನರನ್ನು ಕರೆತಂದು ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜನರು ಪರಿಸರವನ್ನು ಸಂದರ್ಭದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೀಳಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ.

ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಸಂಭವಿಸಿದ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದರ ಕಡೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ನಡೆಸಿ ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಆಸ್ತಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಏಕೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟದಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಬಗೆಹರಿಸುವುದು ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಂಚಾಯತಿಯು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು.

- ಮಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆ, ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಸಗೊಬ್ಬರಗಳ ಬಳಕೆ, ಮತ್ತು ಮಣ್ಣಿನ ಫಲವತ್ತತೆಯ ಅಂಶಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಪಂಚಾಯತಿಯು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ನೀರು ಉಚಿತವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆತರೂ, ಅದು ಅತೀ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ವಸ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಜನರಿಗೆ ವಿಚಾರವನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು.
- ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ನೀರಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಎಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ನೀರನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಬಳಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ನೀರಿನ ಸರಿಯಾದ ಬಳಕೆ ಮಾಡದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಬಳಸುವುದರಲ್ಲಿನ ತಾರತಮ್ಯದಿಂದ ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.
- ನೀರು ಕಮ್ಮಿ ದೊರೆಯುವಂತ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಮತ್ತು ಶೇಖರಿಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಅರಣ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಪಂಚಾಯತಿಯು ಸ್ಥಳೀಯ ಜನರನ್ನು ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಜನರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ, ಇಂತಹ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಒಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
- ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೃಷಿ ನಡೆಸುವುದರ ಅನಾನುಕೂಲತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಇಂತಹ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕರಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕೆ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು, ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳ ಹತ್ತಿರ ಮತ್ತು ಜನನಿಬಿಡ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು. ರಾಸಾಯನಿಕ ಕೀಟನಾಶಕ ಮತ್ತು ಗೊಬ್ಬರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ ನಮೂದಿಸಿರುವ ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು, ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು, ಯಾವ ಯಾವಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಜನರು ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಖಾತರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆ ಇವರ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ನಿರಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುವ ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಅರಣ್ಯ ಬೆಳೆಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪಂಚಾಯತಿಯು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಪ್ರಾಣಿ ಸಂಪತ್ತು ಆಧಾಯ ಮತ್ತು ಗೊಬ್ಬರ ಉತ್ಪಾಧನೆಗೆ ಅತೀಮುಖ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಗೆ ಮೇವನ್ನು ಗ್ರಾಮದ ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಾಡಿಲ್ಲದೆ - ಆರ್ಥಿಕಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲ್ಲ

ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಸರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಪರಿಸರದ ಉಪೇಕ್ಷೆ ಅತೀ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಸರಳ, ಅರ್ಥವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನೇರವಾಗಿ ಸಂಗತಿಯು ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ದೆಸೆಯಲ್ಲಿ ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಸಂಭಂದಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಜನರು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ನೋಡುವಂತೆ ಅವರುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಸಂಭಂದಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಅತೀ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಚಾರ.

ತರಬೇತಿಯ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ - 8

ಲಿಂಗಬೇದಕ್ಕೆ ಸಂಭಂದಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳು

ನಮ್ಮ ಶಾಸನವು ಮಹಿಳೆಗೆ ಸರಿಸಮಾನ ಹಕ್ಕು ಮತ್ತು ಸದವಕಾಶವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ರಂಗದಲ್ಲೂ ಒದಗಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರೂ ಇಂದಿಗೂ ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಶಿಕ್ಷಣ, ಆರೋಗ್ಯ, ಪೌಷ್ಠಿಕತೆ, ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ರಾಜಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಮಹಿಳೆಯರು ಇಂದಿಗೂ ಬಡತನದ ಬೇಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದ್ದಾರೆ. ಅನಕ್ಷರತೆ, ಆರ್ಥಿಕ ಅಸಮಾನತೆ, ಇರುವ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಬಳಸಲು ಸಾದ್ಯವಾಗದಿರುವುದು, ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಮನೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇವರ ಮೇಲೆ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳು ತಾಂಡವಾಡುತ್ತಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸರ್ಕಾರ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ದೊರೆಯಬೇಕಾದ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ನೌಕರಿ ಸೇರಲೂ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಲಿಂಗಭೇದವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಫಲಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ.

ರಾಜಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಶಕ್ತಿಯುತರಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಮೊದಲ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಭಾರತ ಸಂವಿದಾನದ 73 ಮತ್ತು 74ನೇ ತಿದ್ದುಪಡಿಯು 1/3 ಮೀಸಲಾತಿಯನ್ನು ಪಂಚಾಯತಿ ರಾಜ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಒದಗಿಸಿದೆ. ಈ ಆರಿಸಿ ಬಂದ ಮಹಿಳೆ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಒದಗಿಸಬೇಕು.

ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬ ಬಾವನೆಯಿಂದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಅಸಡ್ಡೆಯಿಂದ ಕಂಡು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸ ಹೇರಿ ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೆಣ್ಣುಮಗುವಿಗೆ ಅವರ ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮಂದಿರಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಅಹಾರ ನೀಡಿ, ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟವಾದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಒತ್ತಾಯಿಸಿ, ಶಾಲೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಓದಲು ಕಳಿಸದೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿಯೂ ತಾರತಮ್ಯ ತೋರಿ, ಸರಿಸಮನಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಸಿಗದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅವರಿಗೆ ಅತೀ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ವಿವಾಹ ಮಾಡಿ ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು, ಆದರಲ್ಲೂ ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದಅವರು ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಪ್ರೌಡಾವಸ್ತೆಯಲ್ಲೇ ಸಾವನ್ನು ಅಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದ ಅನೇಕ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ದುಃಖ ಪಡುವುದು, ಪ್ರೌಡಾವಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕೋಲೆಗೆ ಸಿಲುಕಿಸಿ, ಮದುವೆಯೆಂಬ ಸಂತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರಿ ವರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಸಂಭಂದ ಸುಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸನ್ನಿವೇಶ ಏಕೆ ಒದಗಿತು? ಹೆಣ್ಣು ಯಾವುದರಲ್ಲಾದರೂ ಕಡಿಮೆಯೇ? ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ ?

ಕಾಲಾನುಕಾಲದಿಂದ ಗಂಡುಮಗು ಹುಟ್ಟಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಪುಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಗಂಡಿಗಿಂತ ಶಕ್ತಿಯುತಳು ಎಂಬುದನ್ನು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ ತಿಳಿಸುತ್ತೆ. ಇದನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದಲೂ ದೃಢಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಿನ ಗಂಡು ಮಗುವಿನೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಯಾವುದೇ ಭಾಷೆಯ ಶಬ್ದವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಮತ್ತು ವಿಂಗಡಿಸುವ ಶ್ಯಕ್ತಿ ಗಂಡು ಮಗುವಿಗಿಂತ 10 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಒಂದು ಹುಡುಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಪಕ್ವತೆಯನ್ನು ಗಂಡುಮಗುವಿಗಿಂತಲೂ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಇವಳಿಗೆ ಯೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಇವಳು ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಗಂಡಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನ ಇದೆ. ಇವಳು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುವುದು ಜಾಸ್ತಿ. ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಲಶಾಲಿ ಎಂದು ತಿಳಿದಿಯುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಬಲಶಾಲಿ ಎಂದು ನಾವು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ನಾವು ಸರಿಯಾದ ಅವಕಾಶ ನೀಡದೆ ತುಚ್ಛವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದು ಗಂಡಿನ ಸರ್ವಾಧಿಕಾರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಪ್ರಾಬಲ್ಯದಿಂದ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಮಹಿಳೆಗೆ ಶ್ಯಕ್ತಿ ನೀಡುವುದು ನಿರಂತರವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅತೀ ಮುಖ್ಯ. ದೇಶದ ಅಬಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸರಿಸಮನಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು. ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಇಬ್ಬರೂ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲೂ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಕು.

ಹೆಣ್ಣು ಹುಟ್ಟಿತೆಂದು ಮುರಿಯದಿರಿ ಮೂಗು, ಅವಳು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಬೆಳಕು, ಬಾಗು
ಅಯ್ಯೋ ಕೆಟ್ಟೆನೆಂದು ಹಾಕದಿರಿ ಕೂಗು, ಕೈಹಿಡಿದು ನಡೆಸುವಳು ನೆಮ್ಮದಿ ಬದುಕು

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಕ್ಕುಗಳು

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಇದು ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸರಿಸಮನಾಗಿ ದೊರೆಯಬೇಕಾದ ಹಕ್ಕು.

ಈ ಪ್ರಮುಖ ಉಪಾಂಗದ ಹಕ್ಕುಗಳು ಎಂದರೆ

- ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ದೊರೆಯಬೇಕಾದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದ ಒಂದು ಉಪಾಂಗ.
- ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ನಿರ್ಣಯ-ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ತೀರ್ಮಾನ, ಸಂಸಾರ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ, ಮಗುವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪಡೆಯಬೇಕು, ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷ ಅಂತರವಿರಬೇಕು, ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಅವಕಾಶ ಮತ್ತು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ಇರಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬ ನಿರ್ಬಂದವಿಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ರಂಗದಲ್ಲೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಸರಿಸಮಾನತೆ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯ ಒದಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಲೈಂಗಿಕ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ರಕ್ಷಣೆ-ಇದರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಮತ್ತು ಬಲಾತ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಗೌಪ್ಯತೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಸೇರಿದೆ.

ಹೆಣ್ಣುಮಗು

ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ತಾರತಮ್ಯವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅನೇಕಬಾರಿ ಜನನಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಲಿಂಗ ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನ್ಯಾಯಭದ್ರವಾಗಿ ನಿಷೇದ ಪಡಿಸಿದ್ದರೂ ಜನರು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಹೆಣ್ಣುಮಗು ಎಂದು ತಿಳಿದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಹೆಣ್ಣು ಜನಿಸಿದರೆ ಅವರನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಿಚುಕಿ ಸಾಯಿಸುವುದು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಅವರನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿಯೂ ಸಹ ಹೂಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಲೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡ ಮಗುವಿಗೆ ತಮ್ಮ ಗಂಡು ಮಗುವಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಕೊಡುವುದು, ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ, ಕಮ್ಮಿ ರಕ್ಷಣೆ, ಕಡಿಮೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಬದಲು ಅವರು ಮನೆಗೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗಿಂತ ಕಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಅವರನ್ನು ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲೋ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ದುರುಪಯೋಗ ಮತ್ತು ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಂಬಳ ಇಲ್ಲವೆ ಕೂಲಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಬೇಗನೆ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾಲಿರಿಸಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಆಗುವುದು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಪಡೆಯಲು ಸಿಲುಕಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು :

- ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ಉಪಯುಕ್ತತೆ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳ ವ್ಯಾಮೋಹದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಮೂಲ ಕಾರಣ ತಿಳಿಸಿ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು.
- ಲಿಂಗ ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದನ್ನು ಖಂಡಿಸುವುದು.
- ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಅವರ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗ ನಿರ್ಣಯ ಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ?

ಮಗುವು ಗಂಡೋ, ಹೆಣ್ಣೋ ಎಂದು ಫಲವತ್ತತೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು.

ಮಹಿಳೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಜೀವಾಣು (ತಾಯಿಯಿಂದ ಬರುವುದು) ಇದು ಎರಡು "ಎಕ್ಸ್" ಕ್ರೋಮೋಸೋಮನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಗಂಡಿನಿಂದ ಬರುವ ವಿರ್ಯಾಣು ಒಂದು "ಎಕ್ಸ್" ಕ್ರೋಮೋಸೋಮನ್ನು ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು "ವೈ" ಕ್ರೋಮೋಸೋಮನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಕ್ಸ್ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವೀರ್ಯಾಣು ಹೆಂಗಸಿನ ಬೀಜಾಣುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿದರೆ ಆಗುವ ಮಗು ಹೆಣ್ಣಾಗಿರುತ್ತೆ. ಆಕಸ್ಮಿಕ ವೀರ್ಯಾಣು ವೈ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮನ್ನು ಒಯ್ದರೆ ಗಂಡುಮಗು ಆಗುತ್ತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗಂಡಸಿನ ವೀರ್ಯಾಣು ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಂಗಸಿನ ಬೀಜಾಣು ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆದ ತಾಯಿಯನ್ನು ನಾವು ದೂಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹಾಸ್ಯದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಹೆಂಗಸರು ತಮಗೆ ಆಗಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾರಣರಲ್ಲ. ಇದರ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ತಂದೆಗೆ ಸೇರಿದೆ.

ಮಹಿಳಾ ಶಿಕ್ಷಣ

ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಕಡಿಮೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಇದರ ಅಂತರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ದಾಖಲಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮಹಿಳಾ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನೂ ಯೋಗ್ಯ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಲವಾರು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ತಾಯಂದಿರು ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಅವರನ್ನು ಮನೆ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ತಮ್ಮಗಿಂತ ಕಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಮನೆಯ ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಹೋಗಿ ಬರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

ತಾಯಂದಿರ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಟ್ಟವು ಅವರ ಜೀವನ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಟ್ಟವು ಏನನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಬಲ್ಲದು?

ಇದು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದೆಂದರೆ

ಎ. ಮದುವೆಯ ವಯಸ್ಸು (ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವಳು ವಿವಾಹ ಆಗಬೇಕು)

ಬಿ. ಅವಳಿಗೆ ಬೇಕಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ

ಸಿ. ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತನಗೂ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ

ಡಿ. ಅವಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಶಿಶುವಿನ ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಇದರ ವಿರುದ್ಧ ಹೊಡೆದಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿ ಶಿಶು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಮರಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

ಮಹಿಳೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡಲು ಶಿಕ್ಷಣ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನ. ಇದು ಅವರಿಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸದವಕಾಶವನ್ನೂ ಕಲ್ಪಿಸಲು ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರು ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು

- ತಮ್ಮ ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ತಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದ ಜನರ ಸಹಕಾರ ಪಡೆದು, ಒಂದು ವೇಳೆ ಶಾಲೆಗಳು ಗ್ರಾಮದಿಂದ ದೂರವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸಲು ವಾಹನದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಸಾಕಷ್ಟು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೆ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಗ್ರಾಮದಲ್ಲೆ ಪ್ರಾರಂಬಿಸುವುದು.

ಮದುವೆಯ ವಯಸ್ಸು

ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮದುವೆಗೆ ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸು ಯಾವುದು?

ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಮದುವೆಗೆ ಕನಿಷ್ಟ ವಯಸ್ಸು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ 18 ಗಂಡಿಗೆ 21 ಆಗಿರಬೇಕಂತ ಶಾಸನವನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಿದೆ.

ಆದರೆ, ಇದನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹೆಣ್ಣು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇರಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಕೆಗೆ 18 ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಮದುವೆ ಮಾಡಿ, 16 ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದರೆ ಅವಳು ಆ ಮಗುವಿನ ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವಳೇ ಮಗುವಿನಂತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವಳ ಗರ್ಭ ಮತ್ತು ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಪರಿಪಕ್ವವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗು ಅವಳು ತನ್ನ ಮಗುವಿನಡೆ ಗಮನ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸಲು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಡಿ: 18 ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮುನ್ನ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡುವುದು ಕಾನೂನು ಬಾಹಿರ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹವಾಗಿದೆ.



ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು
- ಮದುವೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ವಯಸ್ಸು ಯಾವುದು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ತಮ್ಮ ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು18ಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮದುವೆ ಆಗದಂತೆ ನಿಗಾವಹಿಸಬೇಕು.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕಾಯಿದೆ:

ಮಹಿಳೆಯರ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅವರ ಸ್ಥಾನಮಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ನೀಡಲು ಅನೇಕ ಕಾಯ್ದೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಂಭಂದಿಸಿದ ಕೆಲವು ಕಾಯ್ದೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕಾಯ್ದೆಗಳು

- ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಗೆ ಸಂಬಳ ನೀಡಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯೂ ಸಂಬಳ ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿರುವ ಮೂಲಭೂತ ಕನಿಷ್ಠ ವೇತನ ಅವಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ಮಹಿಳೆ, ಪುರುಷರು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೂ ಸರಿಸಮಾನನಾದ ಸಂಬಳ ನೀಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮಹಿಳೆಯು ಪುರುಷರಿಗೆ ಕೊಡುವಷ್ಟು ಸಂಬಳವನ್ನೇ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಕಮ್ಮಿ ಇರಬಾರದು.
- ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆ, ಗರ್ಭಿಣಿ, ಹೆರಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ದಿನದಲ್ಲಿ 9 ಘಂಟೆಗಳ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೇತನ ನೀಡಬೇಕು.
- ಹೆರಿಗೆ ಸೌಲಭ್ಯ ಮಹಿಳೆಗೆ 135 ದಿನಗಳ ರಜಾವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂಬಳದ ಜೊತೆಗೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಜೀತದ ಆಳನ್ನಾಗಿ ಯಾರನ್ನೇ ಇರಿಸುವುದು ಕಾನೂನಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದದ್ದು.

ಮದುವೆಯ ಹಾಗೂ ಆಸ್ತಿಯ ಹಕ್ಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಯ್ದೆಗಳು-

- ಮದುವೆಗೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ 18 ಮತ್ತು ಗಂಡಿಗೆ 21 ವರ್ಷ ಆಗಿರಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿ ಮಹಿಳೆಯೂ ತನ್ನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಹಕ್ಕು ಇದೆ.
- ತನ್ನ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಇಷ್ಟದಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಹಕ್ಕು ಇದೆ.
- ತಾನು ಗಳಿಸಿದ ಹಣವನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅದನ್ನೂ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಹಕ್ಕು ಇದೆ.
- ಪುರುಷರಂತೆಯೇ ಮಹಿಳೆಯೂ ಸಹ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಮಾರಲು ಅವರಿಗೆ ಹಕ್ಕಿದೆ.
- ತಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಯ ಆಸ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇರುವಷ್ಟೇ ಇವರಿಗೂ ಸರಿಸಮನಾದ ಹಕ್ಕು ಇದೆ.

ವರದಕ್ಷಿಣೆ:-

- ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಕೊಡುವುದು ಒಂದು ಅಪರಾಧ

- ವರದಕ್ಷಿಣೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಒಂದು ಅಪರಾಧ
- ವರದಕ್ಷಿಣೆಯನ್ನು ಕೇಳುವುದೂ ಒಂದು ಅಪರಾಧ

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಪರಾಧಗಳಿಗೂ ಕಾನೂನು ರೀತ್ಯಾ ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸಬಹುದು.

ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು:

- ಈಗ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು.
- ಸಮಾಜದ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಕಾನೂನನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದರೆ ಅವರ ಮೇಲೆ ಕಾನುನು ರೀತ್ಯಾ ಕ್ರಮ ಜರುಗಿಸುವುದು.



ಇವುಗಳಿಂದ ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಮಹಿಳೆಯರ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಬಹುದು:

1. ಮಹಿಳೆಗೆ ನೈಜ ಮತ್ತು ಉತ್ಪನ್ನಕಾರಕ ಸಂಪತ್ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಅಂದರೆ ಭೂಮಿ, ನೀರು, ಅರಣ್ಯ, ಸಾಲಪಡೆಯುವುದು, ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆ, ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಚಾರ, ಕೌಶಲ್ಯ, ಕರಕುಶಲತೆ, ಮಾರುಕಟ್ಟೆ, ಬ್ಯಾಂಕ್‌ಸಾಲ, ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಉಳಿತಾಯದ ಅಭ್ಯಾಸ ಇವೆಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು.
2. ಮಹಿಳೆ ಸರಿಸಮನಾದ ಮತ್ತು ಕನಿಷ್ಠ ವೇತನ ಪಡೆಯುವಂತೆ ನೋಡುವುದು.
3. ಗ್ರಾಮೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಫಲ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು
4. ಆಧಾಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಉದ್ಯೋಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

5. ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಸೌದೆ, ಮತ್ತು ದನ ಕರುಗಳಿಗೆ ಮೇವು ಇದರ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಾರಣ ಇದನ್ನು ಶೇಖರಿಸುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯ ಉತ್ಪಾದನ ವೇಳೆ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ.



6. ಆರ್ಥಿಕಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತೇಜಕ ಸೇವೆಗಳಾದ ಶಿಶುವಿಹಾರ ಮತ್ತು ದಿನದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂರಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಸೇವೆ ಅವರಿಗೆ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ದೌರ್ಜನ್ಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದೆಂದರೆ:-

1. ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲಿನ ಜನರು ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಗೆ ವರದಿ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಅವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರುವುದು.
2. ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರ ಮೇಲೆ ಕ್ರಮ ಜರುಗಿಸುವುದು. ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಣೆ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ ನಿಕ್ರಿಷ್ಟ ಮಾಡಬಾರದು.
3. ಮಹಿಳೆಯರ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಬರುವ ದೂರುಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾ ಇಡುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಒಂದು ಸಮಿತಿಯನ್ನು ರಚಿಸುವುದು.
4. ಇಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ ಅವರಿಗೆ ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಪುನರ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು.
5. ಲಿಂಗ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಅದರಂತೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಮತ್ತು ಭ್ರೂಣ ಹತ್ಯೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಷೇದಿಸಬೇಕು.

ತರಬೇತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

1. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ತಾಯಂದಿರ ಬಗ್ಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಭಾವನೆ ಏನು ?
2. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಭಾವನೆ ಏನು ?
3. ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಪರಾಧಗಳು ಯಾವುವು ?
4. ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಯರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸ್ವಾಸ್ಥ ಪರಿಪಾಲನಾ ಕ್ರಮಗಳು ಯಾವುವು ?

5. ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಪುರುಷ ದಿನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ತೊಡಗಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಅಂದರೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ನಿಗಾವಹಿಸುವುದು, ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಸೌದೆ ಮತ್ತು ಮೇವಿನ ಶೇಖರಣೆಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ನಿಗಾವಹಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ, ಜಮೀನಿನ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆ ಇವೆಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ.

6. ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸ್ವಂತದ ಜಮೀನು ಇದೆಯೆ ?

7. ಪಿತ್ರಾರ್ಜಿತ ಆಸ್ಥಿ ಪಡೆಯುವ ಇಲ್ಲವೆ ರೂಡಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪದ್ಧತಿ ಯಾವುದು ?

8. ಮಹಿಳೆ ವಿವಾಹವಾದ ನಂತರ ತನ್ನ ಸ್ವಗ್ರಾಮ ಬಿಟ್ಟಾಗ ತನ್ನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಜಮೀನು ಏನಾಗುತ್ತೆ ?

9. ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಮಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಂಡತಿಗೆ ಆಸ್ತಿಯ ಹಕ್ಕು ಏನು ?

10. ಮೇವು, ಕಟ್ಟಿಗೆ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಶೇಖರಿಸಲು ಮಹಿಳೆ ಎಷ್ಟು ದೂರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು?

11. ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಗಂಡಿನಷ್ಟೇ ವೇತನ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೇ ? ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಇವರಿಬ್ಬರ ವೇತನದಲ್ಲಿನ ವತ್ಯಾಸವೇನು ?

12. ಸಾಲ ಪಡೆಯಲು ಮಹಿಳೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಇದೆಯೆ ? (ಲೇವಾದೇವಿಗಾರರು, ಬ್ಯಾಂಕು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ)

13. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಾಂತ್ರಿಕ ತರಬೇತಿ ವಿಸ್ತರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿದೆಯೇ ?

14. ಮಹಿಳೆ ತಾನು ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಹಣವನ್ನು ಕರ್ಚು ಮಾಡುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಇದೆಯೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಪುರುಷರ ಪರವಾನಗಿ ಬೇಕೆ ?

15. ಸರ್ಕಾರದ ಗ್ರಾಮಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಸವಲತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೇ ?

ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ

1. ತಮ್ಮ ಗ್ರಾಮ ಹಾಗೂ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು.

2. ಗ್ರಾಮದ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೇವೆ ಒದಗಿಸುವುದು.

3. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರತಿಭೆಗಳಿಗೆ ಪುರಸ್ಕಾರ ಕೊಟ್ಟು ಅವರಿಗೆ ವೃತ್ತಿ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಡುವುದು.

4. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ವಿವಾಹವಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಅವರು ವಿದ್ಯೆ ಮತ್ತು ಆದಾಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಂತೆ ಅವಕಾಶ ಒದಗಿಸಬೇಕು.

5. ಸ್ಥಳೀಯ ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಹುರುದುಂಬಿಸಿ ಅವರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ, ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಅಬಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.





INSTITUTE FOR SOCIAL AND ECONOMIC CHANGE
Dr V K R V Rao Avenue, Nagarbhavi, Bangalore - 560 072
Phone : 3355468, 3355519, 3355592
Fax : (00)91-(0)80-3387008
E-mail : admn@isec.kar.nic.in
Grams : ECOSOCI, Bangalore - 40